

موسوعة



جابر

لطب الأعشاب

أ. د. جابر بن سالم القحطاني

الجزء الرابع

العيكان
Obekan



مدونة فائدة

موسوعة جابر لطب الأعشاب

الجزء الرابع

تأليف

أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني

www.dr-jaber.com

العبيكان
Obekan

② مكتبة العبيكان ١٤٣٠ هـ

مهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القحطاني، جابر سالم موسى

موسوعة جابر لطب الأعشاب. / جابر سالم موسى القحطاني

الرياض، ١٤٣٠ هـ

٧٥٤ ص؛ ١٦،٥ × ٢٤ سم

الطبعة الأولى

١٤٣٠ هـ / ٢٠٠٩ م

حقوق الطباعة محفوظة للناشر

العبيكان
Obikan

التوزيع: مكتبة
الرياض- العليا- تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة
هاتف ٤٦٩٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤ / فاكس ٤٦٥٠١٢٩
ص.ب. ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥

العبيكان
Obikan للنشر

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة
هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ / فاكس ٢٩٣٧٥٨٨
ص.ب. ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ فوتوكوبي، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.



الإهداء
إلى زوجتي الخالية
أم عمرو

محتويات الجزء الرابع

١٦	Buckthorn أبوقايس
١٧	Carotinoids أشباه الكاروتينات
٢١	Salicifoia الأثيب
٢٤	Yarrow الأخيلية ذات ألف الورقة
٢٧	Butchers Broom الآس البري الشائك
٢٩	Pineapple الأناناس
٣١	Butterbur الباطاسيطنس
٣٣	Orange البرتقال
٣٥	Sweet Marjoram البردقوش البستاني
٣٨	Prickly Pear البرشوم (التين الشوكي)
٤٠	Bulgur البرغل
٤٣	Blackthorn البرقوق الشائك
٤٤	Broccoli البروكلي
٤٦	Sweet Potatoes البطاطا الحلوة
٤٨	Madagascar Periwinkle البفتة أو الونكة
٥٠	Parsley البقدونس

٥٣	Pectin البكتين
٥٥	Tea tree البلقاء
٥٧	Oaks البلوط (السنديان)
٦٠	Coffee البن
٦٤	Tobacco التبغ (الدخان)
٧٩	Apple التفاح
٨٤	(Cassava Manioc) التيبوكه
٨٦	Jaborandi الجابوراندي
٨٧	Carrot الجزر
٩٠	Gentiana الجنتيانا
٩٢	Ginkog الجنكه
٩٤	Guavas الجوافة
٩٦	Nux-vomica الجوز المقى
٩٨	Milk Thistle الحرشف البري
١٠٠	Fenugreek الحلبة
١٠٧	Henna الحناء
١١١	(Colocynth) Bitter apple الحنظل (الشري)
١١٤	Malva الخبيز
١١٧	Castor الخروع
١٢١	Marshmallow الخطمي
١٢٥	Slippery Elm الدردار الأحمر
١٢٧	Hyphoena الدوم
١٢٩	Rauolfia الراولفيا
١٣١	Rhubarb الراوند
١٣٤	Rehmannia الرحمانية اللزجة

١٣٦	Garden Cress الرشاد
١٣٨	Hiliotropium الهمرام
١٤٠	Saffron الزعفران
١٤١	Ziziphus السدر
١٤٤	Cyperus السعد
١٤٨	Sagangore السقنقور
١٥١	Babul السنط
١٥٢	Tea الشاي
١٥٥	Dill الشبث
١٥٩	Spiny Restharaw الشبرق الشائك
١٦١	Rue الشذاب
١٦٣	Barley الشعير
١٦٥	Melons الشمام
١٦٨	Fennel الشمر
١٧٢	Schisandra الشيذندرة الصينية
١٧٣	White Willow الصفصاف الأبيض
١٧٥	Gum Arabic الصمغ العربي
١٧٧	Dandelion الطرخشقون
١٨٠	Lentil العدس
١٨٢	Tragacanth الكثيراء
١٨٤	CURRENTS الكشمش
١٨٨	Pear الكمثرى
١٩١	Coca الكوكا
١٩٣	Kiwi fruits الكيوي
١٩٥	Colchicum اللحلاح



١٩٨	Lobelia اللوبيليا
٢٠٠	Lemon الليمون
٢٠٥	Grapefruits الليمون الهندي
٢٠٧	Caw pea الماش
٢١٠	Mate المنة
٢١٥	Mahleb المحلب
٢١٨	Great Burnet المرققة الكبيرة
٢٢٠	Saxifrage المرققة كاسرة الحجر
٢٢١	Musk المسك
٢٢٤	(Plantain) Banana الموز
٢٢٠	Coleus النجد
٢٢٢	Sundew النديه
٢٢٣	Peppermint النعناع
٢٣٦	Pennyroyal النعناع البري
٢٣٩	Corn Mint النعناع الصعترى
٢٤١	Balanitea الهليلج
٢٤٤	Asparagus الهليون
٢٤٨	Chicory الهندباء البرية
٢٥١	Cardamon الهيل أو الحبهان
٢٥١	Star anise اليانسون النجمي
٢٥٤	Benzoin بخور الجاوي
٢٥٧	Hedge Nettle بيتوني
٢٥٨	Cocos Nut جوز الهند
٢٦١	Cleavers حشيشة الأفعى
٢٦٣	Butterwort حشيشة الدهن

٢٦٥	Hops حشيشة الدينار
٢٦٧	Lung wort حشيشة الرئة
٢٦٩	Colts foot حشيشة السعال
٢٧٢	St. Johs Wort حشيشة القلب
٢٧٥	Lemon Grass حشيشة الليمون
٢٧٧	Chinese Angelica حشيشة الملاك الصينية
٢٨٠	Catnip حشيشة الهر
٢٨٢	Goldenseal خاتم الذهب
٢٨٢	Aconite خائق الذئب
٢٨٦	Dragon.s Blood دم الأخوين
٢٨٨	Motherwort ذنب الأسد أو عشبة الأم
٢٩٠	Horsetail ذنب الخيل
٢٩٢	Broom رتم لمكانس
٢٩٣	Bear's Breeches رجل الدب
٢٩٦	Arnica زهرة العطاس
٢٩٧	Sunflower oil زيت دوار الشمس
٣٠٢	Beespoison سم النحل
٣٠٥	Grewia شعاط
٣٠٧	Sauvage شقاق
٣٠٨	Fagonia شكاع
٣١١	withania عيب
٣١٦	Ipecacuanha عرق الذهب
٣١٨	Galege عشبة الرحمة
٣١٨	Eyebright عشبة العين
٣٢٠	Barberry عود الريح

٢٢١	Anagalis عين القط
٢٢٤	Shark Cartilage غضروف سمك القرش
٢٢٥	Soybean فول الصويا
٢٢٢	Cinchona قشور الكينا
٢٢٤	Gotu Kola قصعة الماء الهندية
٢٢٧	Maidenhair Fern كزبرة البئر
٢٢٩	Camel Milk لبن الإبل
٢٤٢	(Plantago Psyllium) لسان الحمل
٢٤٤	Bee Products منتجات النحل
٢٦٣	Bogbean نفل الماء
٢٦٤	Red clover نفل المروج
٢٦٦	myrobolanus هندي شعير
٢٦٧	المراجع العربية
٢٧٤	المراجع الأجنبية



أبوفائيس

Buckthorn



أبوفائيس شجرة شوكية لا تعيش في الطل، لدرجة أنها تموت إذا ما علت الأشجار من حولها، كما أن أعصابها السفلى تصمر وتموت في ظل الأغصان العليا. تبحث عن الشمس والأرض المالحة، يصل ارتفاع النبات إلى نحو أربعة أمتار. الجذع شائك وكثير التفرع، لونه أسمر غامق، والأوراق متعاقبة، ويكاد تكون لازندية، طويلة لونها من جهتها العليا أخضر غامق ومن جهتها السفلى فضية، ومغطاة بثور

شقر، الأزهار خضراء صغيرة، تنظم عند قاعدة الأوراق الصغيرة، وتظهر على السوا قبل ظهور الأوراق. الثمرة شبه كروية صفراء ليمونية تحمل بذرة واحدة.

يعرف النبات علمياً باسم Hippophate rhamnoides من الفصيلة Elaeagnaceae.

الموطن لأصل النبات: أوروبا وآسيا، وينمو بشكل رئيس في المناطق الساحلية الرملية.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار الغنية بالطازجة.

المحتويات الكيميائية

تحتوي الثمار على هلاثوبيدات وحموض، فاكهة وبروفيتامين أ ومواد سكرية وفيتامينات ب ١، ب ٢، ب ٦، هـ، ج.

الاستعمالات،

عرف هذا النبات منذ القدم، حيث يصنع منه المربيات المتنوعة وفي إعداد شرب يشرب أثناء البرد في الشتاء، وبعد التكميد بصيغة هذا النبات من أنجح الأدوية في جميع الإصابات الناتجة عن إصابة الجسم برصوض وكدمات، كالانتفاخات الموضعية الناتجة عن الإصابة بصربة جسم صلب راض أو عند الاصطدام به أو من التواء أحد المفاصل أو الإصابات في الأكراس المحاطية بالقرع، من مفصل الركبة من تأثير الركوع المتكرر المستمر وكذلك في معالجة الجروح ولسع الحشرات وعضة الكلب أو غيره من الحيوانات وفي علاج التشنجات العضلية في الأطراف العليا أو السفلى نتيجة السير الطويل أو الإجهاد في العمل أو الألعاب الرياضية، وفيده مرهم هذا النبات في معالجة الشفاء لمشققة من تأثير البرد في الشتاء، أما أصابع القدمين المصابة بالاحتقان في موسم الشتاء فتعالج بتدليكها بمزيج مكون من أجزاء متساوية من صيغة أبوفايس والجلسرين، وأما التكميد يزهره النبات فيصنع من صيغة الأرهار أو صيغة الحدور، وذلك بإضافة نصف ملعقة صغيرة من لصيغة إلى ربع لتر من الماء العاتر، وأما لتطهير الجروح المفتوحة فيصنع المحلول من ملعقة صغيرة من صيغة زهرة النبات ومقدار فنجان كبير من الماء المغلى.

ويستعمل محلول صيغة زهرة النبات عرعة في التهاب اللورتن، وذلك بإضافة ١٠ قط من الصيغة إلى ربع لتر ماء.

كما تستعمل صيغة جذور زهرة النبات في معالجة تصيب الشربين بما فيها شربين القلب والدماغ وحالات الشلل الناتجة عن انفجاراتها، ولكن ذلك يتطلب مرجة طبية خاصة، ولا يحلو سوء استعمال هذا النبات من خطر شديدة.



أشباه الكاروتينات Carotinoids



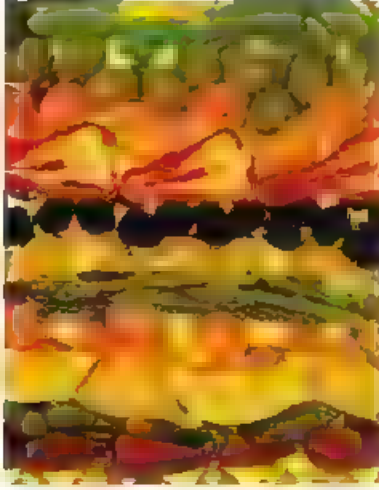
أشباه الكاروتينات هي المواد الكيميائية النباتية، التي تجعل الطماطم حمراء والذرة السكرية صفراء والمشمش يرتقالياً، والقرع العسلي يرتقالي اللون، والبرتقال أصفر اللون، وأشياء أخرى كثيرة ملونة مثل البطاطا الحلوة، والبطيخ، والفلفل الحار وحلاف ذلك. والشئ نفسه بالنسبة للحضر ذات الأوراق الخضراء الداكنة، مثل السبانخ والكرنب، وهذه المواد تحتوي على مادة الكلوروفيل الصبغة الخضراء، تقوم بإحفاء ألوان الكاروتينات وتجعلها خفية.

كتشف الباحثون أن بعض المستخلصات النباتية الملونة التي عرفت بالكاروتينات



تستطيع التحول إلى الفيتامين أ وبعد مرور عدة عقود ذلك واتباع أنظمة غذائية غنية بالخضراوات والفواكه الخضراء الداكنة الحمراء والصفراء، التي كان لها باستمرار علاقة بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان، تم التعرف إلى فوائد أخرى كامنة في الكاروتينات. لقد وجد أن في النبات نحو ٦٠٠ نوع مختلف من الكاروتينات لا يوجد منها في

النظام الغذائي عند الإنسان، وقد تبين أن من بين هذه الأنواع ستة منها، تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الإنسان، وهذه الأنواع هي:



كاروتين، والفاكاروتين، وبيتاكاروتين، وبيتا
ليكوبين، ولوتيثين، ولربيتوزانتين، وزيكسانثين.
تذوب جميع الكاروتينات في الدهون، وهذا
يعني أن الجسم بحاجة إلى بعض الدهون في
النظام الغذائي، لكي تمتصها الكاروتينات،
وحيالما يتم امتصاصها إلى مجرى الدم،
تحملها بروتينات خاصة تسمى الليبوبروتينات
الذي ينقل الكوليسترول إلى سائر الجسم،
والكاروتينات مثل بقية المواد الكيميائية

النباتية. لا يبدو أنها أساسية للحياة، لكن المداحيل العالية منها لها علاقة بتراجع
خطر مجموعة من الاضطرابات الشائعة كمرض القلب والسرطان وبخاصة سرطان
الرئة والمرئ والمعدة والقولون والثدي والعنق واللسان ومرض الزهايمر، والخرف
والداء السكري من النوع غير المعتمد على الأنسولين.

إن أجسامنا تواجه هجوماً مستمراً من قبل الجذور الحرة، وهي جزيئات
أكسجين هددت إلكترونياً، وتسارع داخل جسمنا محاولة أن تسرق الإلكترونات بديلة
من الخلايا السليمة. وبمرور الوقت تسبب هذه العملية تلعاً داخلياً للأنسجة في كل
الجسم، ومن الممكن أن تؤدي إلى الإصابة بالأمراض لسابقة. وتقوم الكاروتينات
على تحييد الجذور الحرة بتقديم إلكتروناتها، مما يوقف العملية التدميرية بطريقة
فعلة، ويساعد على منع الخلايا من التلف.

يقول دكتور ديكسترال موريس في كلية الطب بنورث كارولينا في تشابل هل «تعد
الكاروتينات ذات أهمية في الوقاية من الأمراض، وأفضل طريقة للحصول عليها أن
تناول من خمس إلى تسع حصص غذائية من الفواكه والخضراوات كل يوم. وبهذه
الطريقة سوف تحصل يقيناً على تشكيلة واسعة من هذه المركبات بالكميات التي
تمنحها الطبيعة.

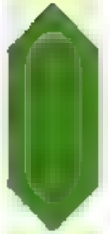
فوائد الكاروتينات على القلب

بدأ الناس حريهم على كوليسترول منذ أن نعوه الأطباء بهذه الكلمات «تصلب الشرايين» وبالإضافة إلى تجنب الأطعمة عالية الدهون، يمكنك أن تتقدم في كسب هذه الحبوب تناول فاكهة وحضراوات غنية بالكاروتينات مثل البطاط الحلوة والسبانخ والشمام كل يوم. تساهم الكاروتينات في تعزيز صحة القلب وسلامته، وذلك بمنع كوليسترول (LDL) أو البروتينات منخفضة الدهون التي تقسم بالخطورة من التأكسد، وهي العملية التي تجعل الدهون تلتصق بجدران الشرايين. وتبين الدراسات أن الأشخاص الذين يرتفع لديهم مستوى الكاروتينات يقل لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب، مقارنة هؤلاء ممن تنخفض لديهم هذه المركبات. وقد وجد الباحثون في جامعة جونز هوبكنز في بالتيمور أن المدخنين، الذين سبق أن أصيبوا بنوبة قلبية واحدة يقل احتمال إصابتهم بنوبة قلبية ثانية إذا ارتفع في مستوى الدم لديهم نسبة أربعة أنواع مهمة من الكاروتينات هي البيتاكاروتين، الليوتين، والليكوبين وزيكسانثين.

ما الكاروتينات والسرطان، فقد وجد أن لطريقة التي تعمل بها الكاروتينات ضد أمراض القلب، هي نفسها التي تعمل بها ضد السرطان؛ حيث يعتقد الباحثون أن هذه المركبات من عر تحييدها للجذور أو الشقوق الحرة تحول دون تلف الحمض النووي (DNA) وهي مادة لحينية التي تتحكم في وظائف الخلايا.

لقد وجد الباحثون في إحدى الدراسات التي أجريت في جامعة ريزونا في توكسون أن الجرعات العالية من البيتاكاروتين نحو ٣٠ ميعرام لها القدرة على تقليص الأضرار، التي يحتمل أن تتحول إلى سرطان في الدم بنسبة تصل إلى ٥٠٪ في بعض الحالات.

وهناك العديد من دراسات لأخرى، التي توصلت النتائج لنفسها، وهذه الاكتشافات ذات أهمية، لأنها توحى أنه باستطاعتك فعل شيء ما تمنع به بدء تكون السرطان داخل جسمك. وهناك نوع من الكاروتينات يبدو أنه يحارب السرطان. وهو مركب ليكوبين. وهو تلك الصبغة الحمراء التي تعطي لطماطم ذلك الونج الأحمر. وقد وجد العلماء أن الأشخاص الذين تناولوا عشر حصص عداثية وأكثر أسبوعياً من الأطعمة التي تعتمد أساساً على لطماطم قل لديهم خطر الإصابة بسرطان البروستاتا



بنسبة ٤٥٪ أما الأشخاص الذين تناولوا من ربع إلى سبع حصص غذائية أسبوعياً فقط أقل من حصة غذائية واحدة في اليوم ظلوا بعيداً عن الخطر كذلك بنسبة ٢٠٪ وليس من الضروري تناول الطعام في حالتها الطبيعية فقط، حيث إن تناول الببترا وعصير الطماطم والأغذية التي تعتمد على الطماطم سوف يمدك بالوقاية أيضاً. بالرغم من أن الأدلة قد أثبتت بما لا يدع مجالاً للشك أن الأشخاص الذين يحصلون على أعلى نسبة كاروتينات في غذائهم يدرأ ما يصابون بالسرطان، إلا أنه لم يتم التوصل بعد إن كان تناول مكملات هذه المركبات له الماعلية نفسها أم لا.

الكاروتينات ومشكلات البصر

كلنا يعرف أن تدهور البقعة الشبكية في العين يؤدي إلى العمى، فقد وجد أن الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض عند تناولهم السبانخ والكرفس والأوراق ذات الداكنة خمس أو ست مرات في الأسبوع ينخفض لديهم خطر إصابته بتدهور البقعة الشبكية بنسبة ٤٢٪ أكثر من أولئك الذين يتناولون كميات أقل من مرة في الشهر. والكاروتينات التي تبدو فاعلة في هذا الصدد هي ريكسانثين، وليوتين. تقوّص آثار الجدور الحرة في شبكية العين الخارجية، وتمنع الجدور الحرة من إتلاف أنسجة العين السليمة.

ما هي الفواكه والخضراوات الغنية بالكاروتينات؟

يوجد كاروتين الفاي في الحزرو واليقطين والأفوكادو والطماطم وادرة ولفل الأحمر. أما كاروتين بيتا هيوجد في الحزرو واللفل الأحمر والبطاطا حلوة واليقطين والشمام والمشمش والبروكلي والهندباء النوية والمنقة واسيانخ والكرفس ولبقدونس و لجرجير والحبق وقرع لعن والبأباي (العنبروت) أما الليكوبين فيوجد في الطماطم، والكرفس والبطيخ الأحمر وثمر الورد والمشمش والحوافة أما اللوتين هيوجد في اللعنة والبروكلي والكويو والمفوف والخس الروماني والبسلة الخصرء والراوند والذرة و لقرع لأصفر والكريبوتوزنتين يوجد في السما، والبرسيمون واللفل الأحمر، والمندرين (اليوسفي) والبطيخ الأحمر والمنقة والجوافة والخوخ وثمره زهرة الآلاء الأحمرء والسرقال. أما الريكسانثين فيوجد في النخنة والسبانخ والذرة والخس الروماني والموسفي



الأثب

Salicifolia



الأثب شجرة دائمة الخضرة ذات لون أزرق يميل إلى الخضرة، كثة الأغصان والأوراق، تحمل أوراقاً كبيرة رمحية، يصل طولها إلى ٤٤ سم وعرضها إلى ٤ سم. النورة تبينة في حجم البندقة، توجد في مجاميع في أعناق الأوراق. الأزهار وحيدة الجنس، الزهرة المؤنثة تتكون من كربلتين ومسكن واحد يحوي بويضة واحدة. أما

الزهرة الذكر فتحتوي على سداة واحدة ذات خيط مستقيم، الثمرة كادبة، مركبة تتكون نتيجة نمو النورة المخروطية أو الكروية، التي تضم بداخلها كلًا من الأزهار المذكورة والمؤنثة. (عن الأستاذ الدكتور علي الغيمي).

يعرف النبات علمياً باسم *Ficus salicifolia* من الفصيلة التوتية Moraceae الموطن الأصلي للأثب الهند، وينتشر بشكل كبير في المناطق الباردة من المملكة العربية السعودية، وبالأخص منطقة عسير.

الخبرء استخدم من سبب جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الثمار على كمية كبيرة من المواد الهلامية والسكرية، وتحتوي الأوراق على عصارة لبنية مليئة بالكومارين والمواد المعصية القابضة. وقد قام جاد الله ومعاونوه عام ١٩٨٦م بدراسة لتغير الموسمي لمحتوى الكومارين في مختلف أجزاء النبات، وقد وجدوا أن أقل محتوى من الكومارين في الأوراق كان في نهاية فصل الربيع، بينما كان أقل تركيز للكومارين في الساق كان في وسط الصيف. أما أعلى تركيز للكومارين فكان في الأوراق في فصل الصيف، بينما كان في فصل الشتاء بالنسبة للساق.

الاستعمالات:

تؤكل ثمار الأثب، ويستعمل الأهالي المواد الهلامية في ثمرة الأثب في علاج حساسية الجلد. كما يستعملون مسحوق خشب السوقا ممزوحاً مع دقيق الدرة أو النشاء لعلاج مرض الخرف والذي يسمى المالبثخوليا.

يقول طارق وملاؤه من السعودية «إن الدراسات والبحوث التي أجريت على هذا النبات في مركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة بكلية الصيدلة بجامعة الملك سعود، قد أوضحت أنه يحتوي على عدد من المواد الفاعلة من هذه المواد ما هو مقو للقلب ومنها ما يصنع على خفض مستوى ضغط الدم في الشرايين، ومنها أيضاً ما يصنع على تنشيط الجهاز العصبي المركزي. كما يستعمل الأثب في علاج من به رصوص نتيجة سقوطه من مكان مرتفع، كالأشخاص الذين يتسلقون النخل لجمع البلح أو الذين يسقطون من فوق الجمال وحلاف ذلك، حيث يؤخذ كمية كبيرة من أوراق الأثب الكبيرة وأوراق العشر، وتسخن على النار، ثم يفرش حراء منها في حفرة مستطيلة تتسع لمصاب، ينام فيها ويفطى جسمه بياقي الأوراق الساحنة، ثم يغطى بثياب، ومن فوق الثياب رمل، ويمكن في هذه الحفرة مدة ساعتين تقريباً، وبمدها يخرج من الحفرة معافى بإذن الله.

وفي السعودية يقول المواطنون: إنهم يستخدمون ثمار وفروع وأوراق نبات الأثب، ويضعونها في وعاء كبير مملوء بالماء، ثم يوصع الوعاء به فيه من نبات الأثب والماء على النار يغلي مدة طويلة، حتى تهترئ الثمار والأوراق، ثم يأخذون هذا الماء بما

فيه من أجزاء النبات، ويحمرون حفرة مستطيلة في الرمل تتسع لرجل ينام فيها. ويدهنون الجسم بحزء من هذا الماء والحزء الباقي يشبعون به قدر مناساً من الرمل الساخن، ثم يصعون المريض في الحفرة ممتداً، والذي لم يعرف له الأطباء أي علاج مثل الروماتويد والروماتزم ويصعون فوقه الرمال المشبعة بماء الأثب ويركوبه عدة ساعات ثم يخرجونه من الحفرة، ويشفى بإذن الله.

ويقول عقيل ورفاقه من السعودية: إن العصارة اللبنية تستخدم غسولاً للعين كمطهر، كما أنه مفيد في علاج البهاق.

وتقول الدراسات الحديثة عن الأثب: إنه يستعمل لعلاج عدد من الأمراض، منها استخدام الأوراق ولحاء الشجرة لتفريج الإسهال والزحار وحفص النزيف. كما توضع العصارة اللبنية على البواسير والتآليل والمفاصل المؤلمة. والثمار مليئة وتمصع الحذر للحيلولة من مرض اللثة. ويستخدم اللحاء في الطب الأيروهيدي لعلاج السكر





الأخيلية ذات الألف ورقة

Yarrow

الأخيلية ذات الألف ورقة، هي عشبة معمرة، يصل ارتفاعها إلى متر واحد ذات أوراق ريشية، تحمل عدداً كبيراً من الوريقات، وذات أزهار بيضاء، وفي بعض الأحيان صفراء إلى بيضاء، مغلى بوبر حفيف تشبه أزهاره المظلة.

تعرف علمياً باسم *Achillea millefolium* من الفصيلة المركبة

Compositae



أوروبية وعربية أسيّة، تنبت في السراي في المناطق المعتدلة، وفي المروج وعلى جوانب الطرقات.

لحاء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار الذي يشمل شكل رئيس اللينالول والكافور وسامين وكامازولين. كما تحتوي لاكتونات التربينات الأحادية النصفية، وكذلك فلافونيدات وهلويدات (أخيلين) ومتعددات الأستيلين وتربينات ثلاثية وحمض الساليسيك وكومارينات وحموض العفص.

الاستعمالات:

منذ أكثر من ٢٥٠٠ عام اكتشف أخيل، دون أن يدري، الاستخدام لطبي للأخيلية. وكان ديوسقوريدس طبيب الفيالق الرومانية، ينصح سحق أوراق هذا النبات وتطبيقه على الجروح. وتؤكد الأسماء لعديدة لهذا النبات وخاصة «العشبة المسكينة»، نبات الجندي» فاعليتن كمعثر للدم عبر العصور الوسطى.

كان الأطباء لصينيون في حقبة أخيل يستعملون هم أيضاً الأخيلية «الأخية»، لمعالجة الالتهابات وحالات النزيف وعزارة تدفق الدماء الطمثية، وكذلك لمعالجة عضه لكلى والثعبان. أما الأطباء التقليديون في الهند القديمة فكانوا يستخدمون الأخيلية لخفض حرارة الحمى كان عالم الأعشاب جون حيرارد يوصي باستخدام الأخيلية لمعالجة أورام الأعضاء الصميمة. وفي القرن السابع عشر أعلن جون باركنسون أنه يكفي وضع القليل من هذا النبات في الأنف لإيقاف الرعاف (النزيف)، وقد أعلن نيكولاس كولبير من جهة أن بإمكان مرهم من الأوراق أن يسرع في التئام الجروح ويخفف النريم، ومعالجة لالتهابات والقرحات ومعالجة البواسير بشكل رائع إن أول من أدخل الأخيلية إلى أمريكا الشمالية هم طليعة المستعمرين. فأعتمدها هنود أمريكا لعلاج حارحي للجروح وحروق، وكعلاج داخلي للرشح وآلام الحلق والتهاب المفاصل وآلام الأسنان والأرق وعسر الهضم.

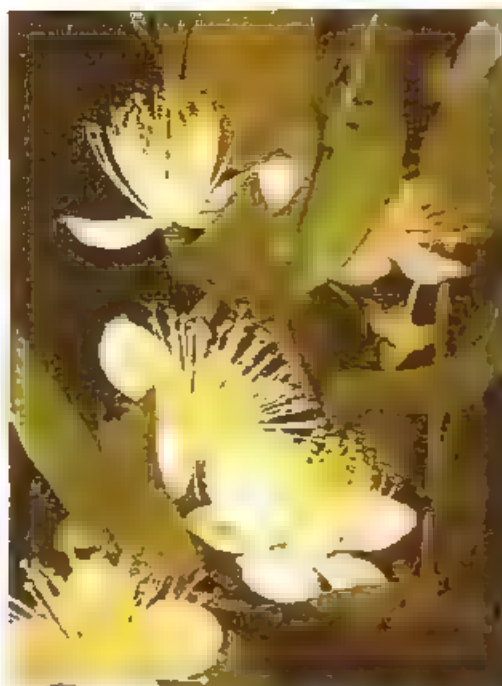
كان الأطباء الانتقائيون في القرن التاسع عشر يعدون الأخيلية نباتاً مقوياً للأورده، ولكنهم يرفضون مزاياه في تحثر الدم والتئام الجروح، وكذلك وصفه بعض

الأطباء الأمريكيين في بحثهم الطبي بمستوصف الملك الأمريكي لمعالجة وجود الدم في البول أو لسلس البولي والبواسير وآلام الطمث والإسهال والزحار وحالات النزيف الصعري. أما عالم الأعشاب المعاصر ستيفن هوسنر فقد عدها ضمناً طبيعياً ووصفها زملاؤه في معالجة الحميات والانتانات البولية واضطرابات الهضم.

تعد لأحيالية عشبة نساتية، فهي تساعد في تنظيم دورة الحيض، وتقلل النزيف الحيضي الشديد، وتخفف آلام الحيض. كما أنها تعالج حمى الكلا، وتخفف ضغط الدم المرتفع، وتحسن دوران الدم في الأوردة، وتخفف آلام الدورة. لتحضير شرب من الأحيالية، يؤخذ نصف ملعقة إلى ملعقة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويترك ينقع مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم. لا ينصح بإعطاء مستحضرات الأحيالية للأطفال دون الثانية من العمر. أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة ولسنتين من العمر فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة التركيز وزيادة الجرعة عند اللزوم.



الأس البري الشائك Butcher's Broom



الأس البري الشائك، الذي يعرف بالسفندر اللامع هو عشب معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى نحو متر، له أغصان جلدية شبيهة بالأوراق ذات شوكة طرفية، ولنبات أزهار بيضاء مخضرة، وثمار غنية لامعة. يعرف الأس البري علمياً باسم *Ruscus aculeatus* من لفصيلة الزنبقية *Liliaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبية وغرب آسيا وشمال إفريقية، وهو ينمو في البواري ولأراضي غير المزروعة. يجمع النبات في الخريف.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور

المحتويات الكيميائية للنبات:

يحتوي النبات على حلوكوزيدات صابونينية، وأهمها مركب الروسكوجنين والنيورسكوجنين، وهذه المركبات لها بنية كيميائية تشبه بنية مركب الديوسجين الموجود في نبات الأنيام البري

الاستعمالات

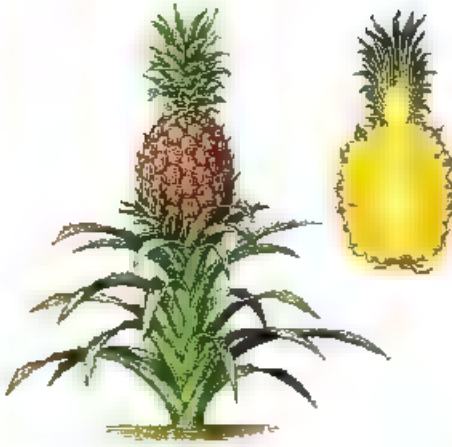
استخدم الأس البري الشائك منذ مئات السنين، وقد نسب إليه الطبيب الأغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول القدرة على زيادة تدفق البول والنفث لحصى، واعتبر العشبة مفيدة في علاج حصي المثانة واليرقان والصداع.

يستخدم اليوم الأس البري الشائك لعلاج الدوالي والبواسير، ويخلص الجسم من زيادة السوائل وتورم الساقين والقدمين وينشط الدورة الدموية في اليدين والقدمين والشعيرات الدموية، يريل الموارص لالتهابية المختلفة، ومفيد للمسالك البولية، يوجد مستحضر مقش من النبات متوافر في مخازن الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً. يجب عدم استخدام الأس البري الشائك من قبل لمصابين بارتفاع ضغط الدم.



الأناناس

Pineapple



الأناناس نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى نحو متر، ذو أوراق خضراء مزرققة على شكل سيوف، تنمو حول جدع غليظ ولحواف الأوراق أشواك حادة، وللأناناس جذور تحت سطح الأرض، وجذور صغيرة تنمو فوق سطح لأرض. وعندما يبلغ عمر النبات ١٤ إلى ١٦ شهراً تظهر انواراة في المنتصف، وهي ساق زهرية تتصل

بها رهور رقيقة. والبنورة تشبه كوزاً فرعلياً أحمر وبعد أن تنمو البنورة نحو خمسة ستمترات طولاً، تبدأ في التفتح على شكل زهور ررقاء بنسجية، وترهر كل زهرة ليوم واحد فحسب، وتفتح كل الرهور في غضون ٢٠ إلى ٣٠ يوماً. وتتطور كل زهرة إلى باكورة ثمرة، ثم تتوحد لأجزاء اللحمية للبواكير مع الساق الزهرية التي كانت متصلة بها. وهذه المجموعة الموحدة من بواكير النمر تسمى الثمرة المتعددة. وتكون هذه الثمرة المتعددة والساق الزهرية المركز الأصفر للأناناس، ثم يتطور حراب الأناناس من تراكيب ورقية عليطة جامدة، تسمى الوريقات الزهرية. تزن ثمرة الأناناس ما بين ٢ إلى ٣ كيوحرامات، وللثمرة الناضجة غلاف يرتقالي مخضر أو أخضر مصمر أو أخضر عامق، وتوجد على قمة الثمرة مجموعة من الأوراق الصغيرة تسمى الناج. ولب الثمرة وهو الجزء الذي يأكله الناس منمديك أصغر فتج. وقد يكون أبيض.

يعرف الأناناس علمياً باسم *Ananas comosus* من الفصيلة Bromeliaceae.

الجزء المستخدم من فواكه الأناناس: الثمرة والأوراق.

الموطن الأصلي للأناناس يعتقد كثير من العلماء أن الأناناس قد نشأ في البرازيل، وأن كريستوفر كولومبوس وطاقمه الذين اكتشفوا بحر الهند لغربية في سنة ١٩٤٣م من المحتمل أن يكونوا هم أول من تذوق تلك الفاكهة من الأوروبيين، ثم وحد الأوروبيون الأناناس بعد ذلك منتشر في معظم جنوب ووسط أمريكا وجزر الهند الغربية، فأخذوا الثمرة إلى أوروبا وزرعوها في بيوت محمية، وأصبحت هي الفاكهة المفضلة للأسرة المالكة والأثرياء، بدأ الإنتاج الاقتصادي للأناناس في أواسط القرن التاسع عشر باستراليا وجزر الأورو وجنوب إفريقية. أما اليوم فإن الدول الرئيسة المنتجة للأناناس هي البرازيل والصين واندونيسيا وساحل العاج وماليزيا والمكسيك والمكسيك وجنوب إفريقية وتايلاند والولايات المتحدة الأمريكية.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمرة الأناناس على البروميلين، وهو إنزيم يشبه إلى حد ما إنزيم الببائين الموجود في ثمار العنبروت (البابايا) يذيب البروتين. يحتوي كوب واحد من قطع الأناناس على نحو ٧٥ سعرة حرارية، وبوفر ٢٥ ملغم من فيتامين ج (٤٠٪ من الاحتياج اليومي للبالغين) كما يحتوي على الثيامين وحمض الفوليك وفيتامين ب٦ وحديد وماغنسيوم.

الاستعمالات:

تستخدم الثمار غير الناضجة لحامضه لتحسين الهضم وتزيد الشهية للطعام وتمرج التهمة. وفي طب الأعشاب الهندي يعتقد أنه يصلح مقوياً للرحم، والثمرة الناضجة تبرد وتلطف وتستخدم لطرد الغازات وخفض حمض الهيدروكلوريك في المعدة. ومحتوى الهام من الألياف القابل للدوبان في الدهون يجعله في علاج الكوليسترول المرتفع في الدم، كما أنه يفرج لإمساك سبب لألياف غير القابلة للدوبان في الدهون. وأما عصير الأناناس الطازج فيعد مقوياً هضمياً ومدرراً للبول. أما الأوراق فهي مفيدة في الحث على بدء الدورة الحيضية وتلطيف انحبس المؤلم. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأوراق وتوضع في ملء كوب ماء مغلي، وتترك مدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

الباطاسيطنس Butterbur



يعرف الباطاسيطنس بأسماء أخرى مثل حشيشة القروعان والقبعة المخزنية. والباطاسيطنس عبارة عن عشب معمر ويري، يصل ارتفاعه إلى متر واحد، له أوراق قلبية كبيرة جداً وواسعة، تشبه إلى حد ما أوراق الراوند، تظهر بعد أن يزهر النبات، وتعطي للنبات منظرًا متميزاً. ومن شكل الورقة اشتق اسم النبات العلمي Petasites باليونانية، ويعني القبعة الكبيرة، يحمل النبات أزهاراً قرنفلية في سنابل.

يعرف النبات علمياً باسم Petasites hybridus من الفصيلة المركبة Compositae.

لوطس الاصبي لنبات أوروبية والنبات بفضل المواقع لرطبة على جواس الطرقات وضفاف الجداول.

لأجزاء المستخدمة من النبات جميع أجزاء النبات بها في ذلك الحذور

المحتويات الكيميائية،

يحتوي النبات على قلويدات لبيرولوزيديين، لاسيما قلويد لاسيما السينسيون. كما يحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وريت طيار وبكتين وهلام وأينولين (في الجذر).

الاستعمالات،

استخدمت أوراق هذا النبات من قبل الريفيس، وقد كتب نيكولاس كليبر في كتابه «الطبيب الإنجليزي» ١٦٥٢، أن جذر النبات مفيد جداً في مواجهة مرض الطاعون والحميات الطاعونية بالحث على التعرق.

لنبات الباطاسيطن خصائص مقوية وطاردة للبلغم ومضادة للتشنج ومطهرة تعمل بشكل خاص في المعدة وقنوات الصفراء والاثني عشر. وتستخدم بشكل رئيس لعلاج المشكلات الصدرية، مثل التهاب القصيبات والربو والشاهوق، وتسعد في تقوية الهضم. وهي فاعلة بشكل خاص عندما يكون عسر الهضم ناتجاً عن إعاقة تدفق الصفراء. وتستخدم على نطاق واسع لالتهابات المجاري البولية. كما أن كمادات أوراقه الطارئة تخفف بعض الآلام المفصلية وتسهل التام الجروح. والحذر يتمتع بصفة كونه مصاداً للتشنج. يستعمله الأطباء التحاسيون على شكل محلول لداواة الآلام الأعصاب كما يزعمون أن مستحضرهم هذا له فوائد أكيدة في علاج النأتاة. كما أن لبخة من الجذر تستخدم لتسريع التام الجروح والطمح الجلدي.

يجب عدم استخدام الباطاسيطن إلا باستشارة الطبيب، نظراً لاحتوائها على قلويدات البيرولوزيديين السامة.



البرتقال Orange



البرتقال شجر معمر يصل ارتفاعه إلى أربعة أمتار. أوراقه بيضوية لامعة، تشبه إلى حد ما أوراق الليمون. الأزهار بيضاء. الثمرة كبيرة، تكون خضراء ثم تتحول إلى اللون البرتقالي عند النضج، ويوجد من البرتقال عدة أنواع. ويشتهر بعضها مثل برتقال «يوسرة» و «برتقال الدموي».

يعرف البرتقال علمياً باسم *Citrus autantium* من الفصيلة الشداية Rutaceae. موطن الاصل لبرتقال الصين ويقال إن البرتغاليين كانوا أول من نقله من موطنه الأصلي الصين إلى البرتغال، وسمي على هذا الاسم.

لحاء البرتقال تستخدم في البرتقال تستعمل أوراق وأزهار وثمار وبذور البرتقال.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي البرتقال على ٩٠% ماء، و ٩% بروتينات، و ٢% مواد دهنية، و ٥% مواد معدنية و ٨% ألياف. وأهم المعادن الموجودة في البرتقال هي فوسفور وصوديوم وكالسيوم وحديد ونحاس وكبريت. كما يحتوي على أحماض مثل حمض الليمون وحمض التفاح وحمض الطرطريك. كما يحتوي البرتقال على فيتامين ج وفيتامين ب١، ب٢. كما يحتوي على كاروتين ومواد سكرية.

الاستعمالات:

عرف الصينيون البرتقال قبل ميلاد -المسيح عليه السلام-، نحو ٢٢٠٠ سنة. وعُدَّوه رمزاً لسعادة. ومن الصين كان يصدر إلى بلدان كثيرة. وكان الصينيون يستخدمون قشوره وبنوره وأوراقه وأزهاره، وكانوا يعرفون من أنواعه نحو مئتي نوع. عرف الأنجليز البرتقال عام ١٦٨٥م، وكان اهتمامهم برائحته أكثر من طعمه، فكانوا يعطرون قفازاتهم بزيتة ويحملونه في حيوبهم. وكان الملك شارل الأول يفتخر بعديقته التي تزدهو بأشجار البرتقال.

البرتقال مفيد للصدر، والسعال، ويقوي الكبد، وينشط الدورة الدموية في القلب، ويريس الفضلات من الأمعاء. ومفيد للدماغ والجهاز العصبي. وإذا مرَّج عصيره بعصير الليمون الحامض حفظ الجسم من أمراض كثيرة، ولذا يعدُّ أحد أهم الفواكه الشتوية في لفةاء والعلاج.

يوصي الأطباء كثيرًا بأكل البرتقال وشرب عصيره لإزالة السممة، وفي حالات الضغط العالي، وهو منشط جيد لحماض المعدة الهاضمة إذا أُكِلَ بعد لطفام، وإذا أُكِلَ قبل الطعام فتح الشهية. وهو يقي من مرض لأسقربوط ونخر الأسنان، ويثبت الكالسيوم في العظام، ويفيد في السعال الديكي وذات الرئة والحميات والأمراض الإبتائية. والنزيف والقيء وبالأخص فيء الحامل، والأمراض العصبية. واضطرابات المعدة والكبد والسكري. وإذا أُخذ عصير برتقالة مع قليل من السكر حُف من الالام الأثقلونزا والزكام.

ولزهر البرتقال فوائد حمة، حيث تهدئ لآعصاب وتخفف الأرق والقلق والتشنج والخفقان والحرارة. إذا شرب منقوع الأزهار أو مغليته أفادت في تخفيف الصداع والسعال والنفواق. وإذا شرب منقوع أوراقه ٢٠ جراماً في لتر ماء فبها تفيد أيضاً في علاج الصداع والسعال الديكي.

أما قشور البرتقال فتفيد في علاج الروماتزم؛ حيث يؤخذ القشور ويوضع على مواقع الألم. وتكون القشرة من لجهة الداخلية لها. حيث يخفف الألم بأسرع وقت، وذ وضع لب البرتقال على الوجه مدة ١٥-٣٠ دقيقة، فإنه يريح جلد ويصمى لون البشرة.

إذا علق برتقالة مفروزة فيها عدة حبات من لقرنفل في خزانة للملاسل طردت العثة وغيرها من الحشرات.

البردقوش البستاني Sweet Marjoram



يعرف البردقوش بعدة أسماء، فيعرف بالبردقوش ومرزنجوش والسعسق والعترة ومرو وحبق الفتي والعبقر والزصتري وريحان الكاهور. وفي المنطقة الغربية بالدوش وفي المنطقة الجنوبية وزاب، وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى نحو ٥٠ سم، أوراقه صغيرة بيضاوية عطرية، وأزهاره بيضاء إلى قرفلية تبرز من آباط الأوراق العليا.

يعرف النبات علمياً باسم *Origanum majorana* من الفصيلة الشفوية Labiatae يوحد نوع بري يسمى Wild Marjoram، وعلمياً باسم *Origanum vulgare* من الفصيلة نفسها، والبردقوش البري يصل ارتفاعه إلى ٨٠ سم وسوقاه مربعة حمراء، وأوراقه أهليجية وعنقيد من الأزهار القرونفلية الغامقة.

موطن الأصلي للنوع البستاني البلدان المطلة على البحر الأبيض المتوسط، والنوع البري موطنه أوروبية ويزرع في الشرق الأوسط.

الاجزاء المستعملة الاجزاء الهوائية والزيت العطري من النوعين.



المحتويات الكيميائية :

يحتوي البردقوش لبستاني، وهو النوع الأول على زيت طيار، يتكون من هيدرات السبنيين والسابنيين واللينالول والكارفالكرول وتربينات أخرى، كما يحتوي على فلافونيدات وحمض الكافئين وحمض الروزمارينيك وثلاثيات التريينويد، أما النوع البري وهو الثاني فيحتوي على زيت طيار يشمل النيمول والكارفالكرول وبيتا البيبولين والكاريوقولين واللينالول والبورنيول وحمض العصص وزاتج وستيرولات وفلافونيدات، ونلاحظ أن النوع البري أغنى في المحتويات الكيميائية من النوع الأول البستاني.

الاستعمالات،

لقد أورد العشاب حون حيرارد أن البردقوش لبستاني علاج لأمرض لدماغ والرأس الناتحة عن الرد عندما يستنشق بحث على العطاس، ويطرد الكثير من اليلغم، وعند مضغه يخفف من ألم الأسنان، أما النوع البري فقد استخدمه الإغريق على نطاق واسع، وكان له دور أكثر أهمية في الطب من البردقوش البستاني، وفي القرن الثامن عشر وصف العشاب كيوغ البردقوش البري بأنه ذو طبيعة حارة وجافة وهو جيد للام المعدة و لقلب، ومفيد أيضاً للسعال وذات الجنب، وانسدادات الرئتين والرحم، كما أنه يريح الرأس والأعصاب.

لقد عثر علماء الآثار في مصر على أجزاء من البردقوش لبري في إحدى المقابر الفرعونية بيهوارة، مما يدل على أن المراعنة عرفوا قيمة نبات البردقوش، واستعملوه في عدة أغراض كثيرة، لقد استخدم مقلّي لبردقوش أيام المراعنة على هيئة قطرة لعلاج أمر صر العيون، وكانت الأزهار تضاف إلى مياه الحمامات للتمتع بالرائحة العطرية الفواحة للبردقوش، كما وصف الأطباء القدماء القدامى زيت البردقوش لعلاج حالات عسر الطمث والتخلص من آلامه، وكان مسحوق النبات الجاف يستعمل نشوقاً لعلاج بعض أمراض الجهاز التنفسي.

وفي طب الحديث يستعمل البردقوش على نطاق واسع، نظراً لخصائصه المنبهة والمضادة للتشنج على غرار البردقوش البري، الذي يستعمل لعلاج انتفاخ البطن وبغصص والمشكلات التنفسية، لكن يبدو أن للبردقوش البستاني تأثيراً أقوى على

الجهاز العصبي أكثر من تأثير النوع البري. وبردقوش البستاني مقو عام يساعد في تقريب القلب والصداع. أما السري فيساعد على تدفق الصفراء، ولأنه مظهر قوي فيمكن أخذه لعلاج الحالات التنفسية، مثل السعال والتهاب اللوزتين والتهاب القصبات الهوائية والربو. كما اتضح أن منقوع ومُغلى الأزهار للنوعين تساعد كثيراً في إزالة شوائب بشرة الوجه واستعادة بضاوته على شكل مكمدات. وقد تمكن العلماء الفرنسيون من استعمال هذا النبات في عدة أشكال لعلاج التهابات الجهاز التنفسي وتهديئة حالات الربو وتشنجات المعدة وتسكين آلام الصداع النصفي والطفح وحالات الإرهاق وضعف الهضم وعسر البول.

يستعمل مُغلى الأبرار والأعصان الجافة بمعدل ملعقة من المسحوق في ماء كوب ماء مُغلى وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات يومياً. وذلك لعلاج التزلات الشعبية ونوبات السعال والربو والزكام والصداع العصبي النصفي والآلام المصاحبة للعادة الشهرية ومتاعب الهضم.



البرشوم (التين الشوكي) Prickly Pear

البرشوم أو البرشومي هو نبات معمر، يصل ارتفاعه ٣ أمتار، له سوقا ملوقة كبيرة تغطيها الأشواك، وأزهار صفراء جميلة وللمار شوكية، تشبه إلى حد ما ثمرة الكمثرى ذات لون محمر إلى أرجواني، تنمو أنواع متعددة منه في المناطق الحافة جنوب غرب الولايات المتحدة الأمريكية والمكسيك.

يعرف النبات علمياً باسم *Opuntia ficus-indica* من الفصيلة العبارية *Cactaceae*.

الموطن الأصلي للبرشوم: المكسيك، وقد وُطن في المناطق شبه المدارية حول العالم. وتعد منطقة الطائف ومنطقة عسير من أفضل المناطق ربما في العالم إنتاجاً للبرشوم، وله موسم كبير في فصل الصيف، ويستخدمه الناس على نطاق واسع كفاكهة لذيذة.

الجزء المستخدم من النبات ثماره وأزهاره وأوراقه العصيرية. التي تعرف بالسوقا. تنمو الثمار في أطراف السوقا الشوكية الشبيهة بالأوراق. لقد استطاع عالم



أمريكي متخصص في الياسمين تهجين سلالات بلا أشواك تزرع بعرض استخدامها
طعاماً للإنسان.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي ثمرة البرشومي على مواد سكرية ومواد هلامية وفيتامين ج، أو معادن
مثل الكالسيوم والفوسفور وبروتين أما الأزهار فتحتوي على فيتامينات.

الاستعمالات :

لقد استخدم المكسيكيون ثمرة التين الشوكي لصنع
المربي ومشروب كحولي في المكسيك، وتربط الأوراق
المشطورة حول الأطراف المجروحة كتدبير وقائي أولي.
تستخدم أزهار النبات كمادة قابضة، وتخفف النزف،
وتستخدم لمشكلات المعدة والأمعاء لاسيما الإسهال
والتهاب القولون ومتلازمة الإمعاء الهيجية، كما تستخدم
الأزهار أيضاً لعلاج تضخم البروستاتا وتعد الثمرة من
الفواكه المفيدة

والبرشومي يؤخذ ثمرته كبديل للعقاقير المليئة،
ويمكن أخذه صباحاً على الريق، أما إذا أخذ بعد الطعام
فإنه فعلاً هضم ممتاز.

تستخدم أزهار النبات معجونة مع العسل لعلاج الربو.

ملاحظة :

يمكن إزالة أشواك الثمرة التي تعلق باليد عند تقشير
البرشوم بدهن الأصابع بزيت السمسم.



البرغل

Bulgur



البرغل هو جريش القمح المسلوق، وطريقة صنع البرغل من القمح هو سلقه حتى تلين الحبوب وتقارب النضج، ثم تنشر في أماكن مُعدة لذلك، وتترك حتى تجف تماماً، ثم تجرش وتتخلل فيزول عن الجريش قشور القمح.

يستعمل البرغل بكثرة في بلاد الشام. وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن البرغل يلعب دوراً كبيراً في الوقاية من سرطان القولون وسرطان الثدي، وكذلك مرض الداء السكري، كما يساعد

في علاج أنواع من مشكلات الهضم. وبالأخص الإمساك. وذلك يعود إلى غنى البرغل بالألياف. يحتوي البرغل على مواد هامة جداً تلعب دوراً كبيراً في الحد أو علاج كثير من الأمراض، ومن أهم المحتويات الكيميائية للبرغل حمض الفريوليك ومادة اللجنان والحديد والفسفور والزنك والمنجنيز والسيلينيوم والمغنسيوم وفيتامينات أ، د، هـ، وبروتين ونشاء ومواد سكرية بالإضافة إلى الألياف، نتي لها علاقة بكثير من الأمراض. وتأتي أهمية حمض الفريوليك في أنه يقوم بمنع النترات والفترت الموجودة في كثير من الخضار والفواكه إلى مادة النيروسامين التي تسبب مشكلات سرطانية. كما أن مادة اللجنان الموجودة في البرغل تعد من أقوى المواد المقاومة للسرطان خاصة سرطان الثدي والمولون، إن لهذه المادة خواصاً مصادرةً للأكسدة، مما يعني أنها



تلتهم جزيئات الأكسجين الخطيرة والمعروفة بالجذور الحرة فبسبب أن تدمر الخلايا المفردة تقول دكتورة توسون (إن مركبات اللحنان تقهر التغيرات السرطانية بمجرد وجودها، وتعمل على تقويضها). لقد عرفنا كيف أن الجذور الحرة قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان، وهذه الجزيئات الضارة نفسها يمكن أن تتلف الأوعية الدموية، وتهدد الظروف للإصابة بأمراض القلب. إن مادة اللحنان الموجودة في البرغل تساعد في حماية القلب، وذلك عن طريق حماية الكوليسترول، والسؤال، لماذا نريد أن نحمي الكوليسترول؟ لأنه بكل بساطة عندما تتلف جزيئات لجذور الحرة للكوليسترول فإنه في الغالب يلتصق بحدود الشرايين مهدداً الإصابة بأمراض القلب، ويتسبب البرغل بأنه منخفض الحوكوزمين. مما يعني أن السكريات التي يحويها تتطلق ببطء نسبي إلى مجرى الدم وهذا لا يحافظ على ثبات مستوى السكر في الدم فقط، بل يلعب دوراً في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

إن الحصول على المزيد من الألياف في الغذاء يساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، ويقلل خطورة الإصابة بالسرطان، وكذلك مرض السكر. بالإضافة إلى الوقاية من أمراض الجهاز الهضمي، وبالأخص الإمساك، ومرض البواسير، والبرغل معروف أنه مصدر جيد للألياف، حيث إن فتحة مطهياً من المرغل يمد الجسم بأكثر من ٨ جرامات من الألياف؛ أي نحو ثلث المقدار اليومي. إن أغلب فوائد البرغل تأتي في الحقيقة من الألياف غير القابلة للهضم، إن هذا النوع من الألياف لا يتحلل داخل الجسم، ويظل في الأمعاء ويمتص كثيراً من الماء، وهذا يزيد من وزن المضلات، مما يجعلها تتحرك بطريقة أسرع في الأمعاء وتخرج من الجسم بسهولة. كذلك المواد المحتملة أنها تسبب السرطان، ولا يوجد لديها وقف لكي تسبب أي مشكلات. لقد أجريت دراسة في مركز كوزنيل الصحي في مستشفى نيويورك واستمرت أربع سنوات، أجرى الباحثون دراسة على ٥٨ رجلاً وسيدة لديهم تاريخ مرضي في معاناة الأمعاء، وبالرغم من أن المخاط ليس صاراً في حد ذاته إلا أنه مع مرور الوقت قد يصبح سرطاناً، لقد ثبت عبر هذه الدراسة أن الذين تناولوا البرغل زاد احتمال انكماش المخاط واختفائه تماماً لديهم من الذين تناولوا مواد قليلة الألياف.

البرقوق الشائك

Blackthorn



البرقوق الشائك عبارة عن شجيرة كثيرة المروع من الأعصاب والجذور، كثيرة الشوك، تسقط أوراقها في فصل الخريف، لحاؤها بني إلى أسود، أوراقها بيضاوية متبادلة (متناوبة) معنفة ومسننة الحواف، أزهاره ناصعة البياض مفردة أو مزدوجة، وتظهر قبل ظهور الأوراق في فصل الربيع، ثماره كروية زرقاء داكنة عند النضج وداخلها أخضر ووحيدة البذرة.

يعرف النبات علمياً باسم *Prunus Spinosa* من الفصيلة الوردية *Rosaceae*.

الموطن الأصلي للبرقوق لبنان، أوروبا وآسيا، ويفصل الأماكن المشمسة. ويتوافر هذا النبات في جميع البلدان العربية.

الحزاء المستعمل من نبات هشور السوا و لأزهار والأوراق والثمار.

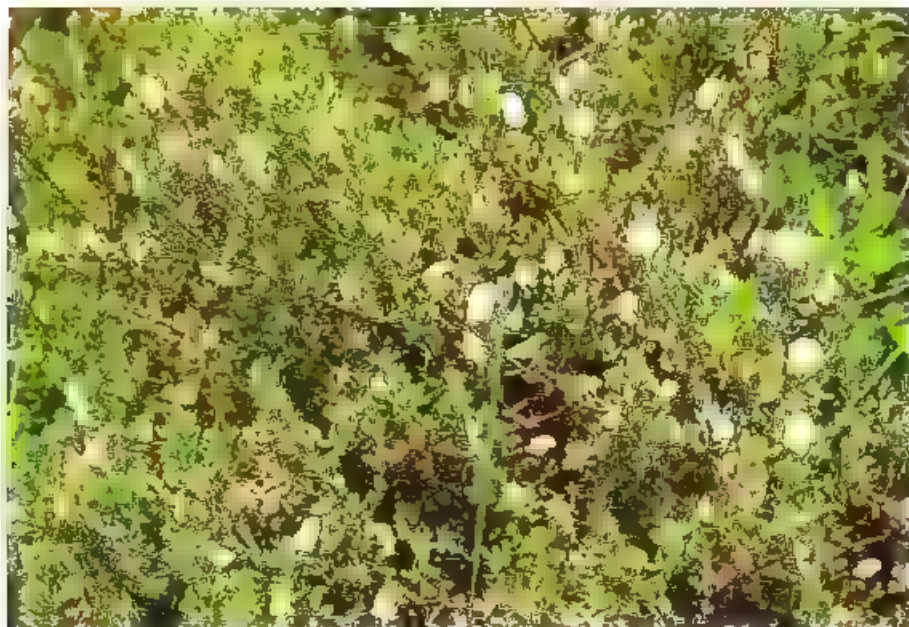
المحتويات الكيميائية:

يحتوي على مواد عصبية وجلوكوزيدات سيانوجونية من أهمها مركب 'ميجدالين وسكريات وفيتامين ج في الأزهار الطارحة. تحتوي الثمار على مواد عصبية وأحماض عضوية وبكتين وسكريات وفيتامين ج.

الاستعمالات:

تستخدم الأزهار مدرةً للبول ومنشطة ومسهلةً وضد الروماتزم. الثمار المجففة علاج للإسهال، سواء أكانت خضراء أم ناضجة، طازجة أم محففة، تستعمل الأزهار في محلول منسج وملين خفيف وتستعمل الثمار المجففة لعلاج اضطرابات المثانة والكلى ولعدة من صمنها الإسهال. ويمكن أكل الثمار لطازجة أو صنع شراب أو مربى أو نبيذ منها.

يؤخذ مقدار ملعقة طعام من الأزهار المجففة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلى ويغطى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب المحلول بمعدل كوب صباحاً وكوب عند النوم كما يمكن استخدام ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الثمار الجاف في ملء كوب ماء مغلى وتركه ١٠ دقائق، ثم تصفيته وشربه بمعدل مرة واحدة عند النوم. يمكن أن يستعمل عصير ثمار البرقوق بعد نضجها لعلاج الروماتزم، حيث إن هذا العصير يثير عملية الأيض (Metabolism) ويزيد من قوة دفاع الجسم. كما أن هذا العصير مفيد جداً في حالات الإنفلونزا.



البروكلي

Broccoli

البروكلي هو براعم زهرية كبيرة لنبات عشبي حولي، أوراقه كبيرة ذات أعناق ومفصصة، وذات عرق وسطي بارز بعد إحدى الخضراوات التي لها تأثير مضاد للأكسدة ومضاد للسرطان.

الجزء المستخدم من النبات البراعم الغنية بفيتامين ج وفيتامين أ وحمض الفوليك، وكميات جيدة من البروتين، وكميات جيدة من المعادن، مثل الحديد والكالسيوم، ويعد البروكلي مصدراً ممتازاً للمادة الكيميائية النباتية السلفورافان Sulphoraphane أحد أنواع الأيزوثيوسينيدات المشتقة من الجلوكوزيدات. كما يعد غنياً جداً بالبايوفلافونيدات.



يعد البروكلي غذاء غنياً بالمواد التي يحتاجها الجسم. كما أنه يقي من الإصابة ببعض أنواع السرطانات الشائعة، وقد ظهرت دراسات عديدة عبر السنوات العشرين الماضية أظهرت انخفاض معدلات الإصابة بسرطان القولون و الثدي وعنق الرحم والرئة والبروستاتا والمريء والحنجرة والمثانة لدى الأفراد الذين يتناولون البروكلي. يقول العلماء إنه كلما كان البروكلي أغرق لونها في حضرته ارتفعت قيمته الغذائية.

حديثاً قام الباحثون في معهد الأبحاث الغذائية في بريطانيا بإنتاج بروكلي فائق، وهو مهجن من نوع بري قريب له يتميز بمستويات عالية جداً بالسلفورافان.

يؤدي قطع البروكلي أو مضغه إلى تمزق خلاياه وتحرير أنزيم الميكدوسيناز الذي يحول الجلوكوزيدات إلى سلفورافان فاعل ويعزى إليه التأثير المضاد لأنواع لسرطان المذكورة آنفاً.

على الرغم من أنه يمكن أكل البروكلي طازجاً دون طبخ إلا أن فائدة كبيرة من الناس يفضلونه مطبوخاً، وحيث إن البروكلي يتأثر كثيراً بطبخه مدة طويلة مع الماء، وعليه فإنه يفصل طهيته بالبخر أو قليه، حيث يحافظ بهذه الطريقة على كمية كبيرة من المغذيات الموجودة فيه. ويعد سلقه في كمية كبيرة من الماء ضياعاً لمعظم العناصر المهمة الواقية من السرطان، وكذلك فيتامين ج كما أن سلقه مع الماء مدة طويلة يجعل له رائحة غير محببة تشبه رائحة الكبريت إلى حد ما.

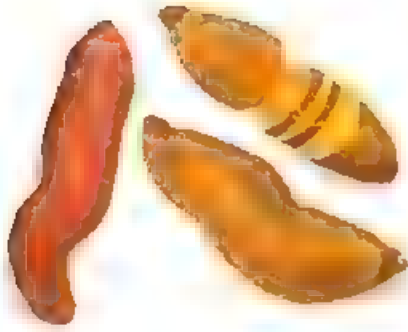
وبحسب ملاحظة أنه كلما تحول البروكلي إلى اللون الأصفر فقد كثيراً من فوائده الغذائية. ولذا أحصل على النوع الأخضر الفائق.

يتوافر البروكلي الطازج في المحال الكبيرة طول السنة. وتحتوي الأنواع المتلحة على نفس القيمة الغذائية الموجودة نفسها في البروكلي الطازج.

يؤخذ ربع كيلو جرام من البروكلي الطازج ويطبخ على البخار، ويضاف له قليل من الملح. ويستمر مدة ٥ دقائق فقط، أو يسلق مع ماء كوب ماء مدة ١٠ دقائق، ثم يرمي بالماء ويؤكل البروكلي يومياً مع وجبة الغداء أو لعشاء. وهو من مضادات السرطان، وعلى مرضى السرطان استخدام البروكلي يومياً في غذائهم.

البطاطا الحلوة

Sweet Potatoes



يشبه نبات البطاطا الحلوة نبات البطاطس العادي، إلا أن درنات البطاطا الحلوة طويلة، وذات لون بني فاتح. والبطاطا الحلوة تحتوي على أشهر مضادات الأكسدة، مثل البيتاكاروتين وفيتاميني ج، هـ، وهذا يعني أنها تلعب دوراً في الوقاية من السرطان وأمراض

القلب. وحيث إن البطاطا الحلوة تحتوي على نسبة كبيرة من الكربوهيدرات المركبة ومنخفضة السعرات الحرارية، تحتوي حصة واحدة غذائية مقدارها أربع أوقيات على ١١٧ سعراً حرارياً، يوصي الخبراء بتناولها للسيطرة على الوزن والحالات المرتبطة به مثل داء السكري. عادة ما يوصى الخبراء بتناول البطاطا الحلوة لا تحتويه من كمية عالية من البيتاكاروتين وحصة غذائية مقدارها ٤ أوقيات تعد الجسم بأكثر من ١٤ مجم من البيتاكاروتين، حيث يعد تناول البطاطا الحلوة وسيلة سهلة لتحسين نفسك من أمراض القلب والسرطان. وشأنها شأن فيتاميني ج، هـ ومضادات الأكسدة الأخرى. من المعروف أن البيتاكاروتين تحمي الجسم من جراثيم الأكسجين الضارة المعروفة باسم الحذور الحرة. حيث إن تناول بطاطا واحدة تساعد في تحييد تلك الجزيئات الحرة قبل أن تتاح لها الفرصة لإتلاف أجزاء متعددة من الجسم، مثل الأوعية الدموية ومناطق معينة من العين. في دراسة أجريت على ١٩٠٠ رجل وحث الدكتور موريس وزملاؤه أن الرجال الذين احتوت دماؤهم على أكبر كمية من البيتاكاروتين انخفض لديهم خطر الإصابة بالأمراض القلبية بنسبة ٧٢٪ عن

نظرائهم ممن لديهم أقل المعدلات. وكذلك المدخنون ممن يحتاجون إلى كل حماية ممكنة، قد حطوا ببعض العوائد، فالمدخنون الذين حصلوا على كميات أعلى من هذه المركبات انخفض لديهم خطر الإصابة بالأزمات القلبية بنسبة ٢٥٪ عن نظائرهم الذين حصلوا على الكميات أقل.

إن البطاطا الحلوة تعد مصدراً غنياً بفيتامين ح، حيث تحتوي حصة مقدارها ٤ أوقيات على ٢٨ مجم. أي نصف المقدار اليومي تقريباً. علاوة على ذلك فإن نفس الكمية تعد الحسم بست وحدات دولية من فيتامين هـ، أي ٢٠٪ من المقدار اليومي. وهو عنصر غذائي يصعب للغاية الحصول عليه من أي مصدر طبيعي. ونظراً لما تحتويه لباطاطا الحلوة من ألياف فهي تعد أكثر الأطعمة فائدة للمصابين بداء السكري، حيث إن ألياف تساعد بشكل غير مباشر في خفض معدلات سكر الدم عن طريق إبطاء عملية تحول الغذاء لحلو كوز وامتصاصه داخل مجرى الدم. ولأن البطاطا الحلوة عالية الكربوهيدرات المركبة، فإنها تساعد في السيطرة على الوزن. مما يساعد كذلك في إخضاع الداء السكري للسيطرة. لقد وجد أن هناك علاقة بين الوزن ومعدلات سكر الدم، فتحو ٧٨٥٪ من المصابين بداء السكري النوع الغير معتمد على الأنسولين (النوع الثاني) زائدو الوزن كما توضح لإحصاءات. وما دامت البطاطا الحلوة من الأطعمة التي سوف تشعرك بالشبع، فمن غير المرجح أن تشتهي أي أطعمة أخرى مكسبة للوزن بعد تناولها.

إن لباطاطا الحلوة تحتوي على فيتاميني ب، ب٦ والفولات، وهذه الفيتامينات هي التي تعزز مقدرة العقل على أداء بعض وظائفه التي قد تصمحل مع التقدم في السن. في دراسة أجريت في مركز جان ماير لأبحاث التغذية البشرية عن الشيخوخة في جامعة ناقتس في بوسطن، فحص الباحثون معدلات الصولات وفيتاميني ب٦، ب١٢ لدى ٧٠ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٥٤ إلى ٨١ عاماً. وكان لدى أصحاب أقل معدلات من الفولات وفيتامين ب١٢ أعلى معدلات من حمض أميني يسمى هوموسيسيتين. وقد ارتبطت لمعدلات العالية من الهوموسيسيتين بالأداء المنخفض في الاختبارات المكانية مثل نسخ مكعب أو دائرة أو حتى التعرف على النماذج، وهذا يدل على أن البطاطا الحلوة مفيدة جداً للعقل.



البفتة أو الونكة

Madagascar Periwinkle



وتعرف بالقضاب الوردي، وهي عشبة معمرة صغيرة يصل ارتفاعها نحو ٨٠سم، ذات سوقا متعددة بلون أخضر، وأوراقها بيضوية لامعة، وأزهارها بيضاء إلى حمراء زاهية زهرتها خماسية السبلات.

يعرف النبات علمياً باسم *Vinca rosea* من الفصيلة الأوسيايبيسية *Apocynaceae*. ويوجد نوع آخر يعرف علمياً باسم *Vinca minor* من الفصيلة نفسها، وهو عبارة عن عشبة دئمة الخضرة، تفرش الأرض يصل ارتفاعها نحو ٤٥سم، ذات سوقا متجذرة وأوراق أهليجية لامعة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء خماسية البتلات.

لموطن الأصلي للنباتين الموطن الأصلي للأول مدعشقر.

وهي شائعة اليوم في أغلب بلدان العالم حيث تزرع للزينة.

الثاني فموطنه أوروبا، وينمو في الأسيجة الشجرية وعلى حدود الأحراج كما يزرع كنبته حدائق.

لحرج - المستخدم من *Vinca rosea* الأجزاء الهوائية والجذر. أما الثاني *Vinca minor*

فالحرج - المستخدم منه الأوراق.

المحتويات الكيميائية للنوع Vinca rosea

يحتوي هذا النوع على نحو ٩٠ قلويدها من مجموعة الأندول، ولكن أهم هذه القلويدات هي الفبلاستين والمنكريستين والأستوبين والأعماليسين واليوركرستين ولرربين. أما النوع الثاني Vinca minor فيحتوي على ٧٪ من قلويدات الأندول بما في ذلك الفنكامين Vincamine والفينسين والفينكامينين والفنكاروبين وأحماض الفمض.

الاستعمالات

بالنسبة للنوع الأول يستخدم في الطب الشعبي الفلبيني على نطاق واسع بداء السكري، وفي منطقة الكاريبي تستخدم لأزهار كمسول ملطف للمعي. لقد أجريت بحوث مكثفة على هذا النبات لخصائص الفنكريستين والفبلاستين كمضادين قويين للسرطان. ويعدان من أهم المركبات الطبية التي عثر عليها في النباتات في الأربعين سنة الأخيرة. فالفنكريستين علاج قياسي لمرض هود حكنز والفبلاستين لسرطان الدم عند الأطفال. وقد وجد أن مستخلصات قصبان النبات تخفض مستويات سكر الدم.

أما النوع الثاني فقد وصف الكاتب الروماني أبوليوس من القرن الثاني في كتابه عن الأعشاب الطبية فصائل هذا النبات ضد المرض الشيطاني والمسر الشيطاني وضد الأفاعي والوحوش المسعورة. كما أشار أيضاً إلى الطفوس المستخدمة في حصاد العشبة «قطع هذه النبتة قاذلاً أصلي أن تكون أيها القضاة الذي بويك لمراياك المفيدة الكثيرة، رودبي بما يميني ويعافيني ويجبني أضرار السموم والماء. وقبل أن يقطع هذه النبتة تظهر من كل الأدران. ولا تقطفها إلا عندما يبلغ القمر ليلته التاسعة.

يستخدم هذا النبات كعشبة قابضة ومرفئة، وهذه الخاصية تحلله غسولاً مفيداً لالتهاب الحلق واللثة وقروح الفم وقدرته على وقف النزف، وفاعلاً ضد النزيف الدخلي والنزيف الحيضي الشديد والرعاف، ويستخدم مركب الفنكامين لعلاج تصلب الشرايين والخرف الناتج عن عدم كمية الدم المتدفق إلى الدماغ.

يجب عدم استخدام هذين النباتين من قبل المرأة الحامل، ولا يعطى للأطفال ولا يستخدم إلا باستشارة طبية.

البَقْدُونِس

Parsley

البقدونس عشب حولي يصل ارتفاعه إلى ٣٠سم، ذو ساق منتصب و أوراق مركبة خضراء زاهية متجعدة أو ناعمة، وأزهار صغيرة بيضاء تنمو في عناقيد. وبدور صغيرة مضلعه. يعرف البقدونس علمياً باسم *Petroselinum crispum* من الفصيلة المظلية *Umbelliferae*.



الموطن الاصلي للسانث اوروبا وشرق البحر الأبيض المتوسط. وهو يزرع حالياً في جميع أنحاء العالم كمشية تستخدم في السلطات وكدواء.

نحريه المستخدم من اصاب الأوراق والبذور والحذور و لزيت المفصول من البذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي البقدونس على زيت طيار يشمل على نحو ٢٠٪ من مركب ليريستيسين ونحو ١٨٪ من مركب الأبيول، وكثير من التربينات الأخرى، كما يحتوي على هلافونيدات وفتاليدات وكومارينات منها البرغابيتين كما يحتوي فيتامينات أ، ج، هـ وبعض المعادن مثل الحديد، ونسبته عالية في نبات البقدونس،

الاستعمالات:

ستخدم لفراغة البقدونس الذي يسمى باللغة المرونية «مات»، وقد عثر عالم المصريين «جرايو» على بقايا بذور وأوراق هذا النبات في بعض المقابر لفرعونية، وتأكد أنهم استعملوا البقدونس في كثير من الوصفات العلاجية لكثير من الأمراض. ومن أهم الوصفات الفرعونية أنهم كانوا يستعملون البقدونس الطازج طعاماً خفصاً للحرارة، وفي حالات عسر الدورة الشهرية أو نقطاعها، وعلى شكل لبخات لإزالة الالتهابات والأورام، بينما استعملوا بذور البقدونس لإزالة غازات الأمعاء وعسر التبول. وقد عرف البقدونس في اليونان وروما القديمتين كمدر للبول ومقوي هضمي ومنه للتدفق الحيضي أكثر من كونه عشة للسلطة. وفي روما كان البقدونس مرتبط بالآلهة بيرسيقون Persephone ملكة العالم السفلي، وكان يستخدم في المناسبات الجنائزية، وقد أدخل البقدونس إلى بريطانيا عام ١٥٤٨م.

يستخدم البقدونس على نطاق واسع، حيث إن أوراقه القضة الطازجة عالية القيمة لغذائيه ويمكن اعتبارها مكملًا فيتامينيًا ومعدنيًا طبيعيًا. وللبذور مفعول مدر للبول أقوى بكثير من مفعول الأوراق، ويمكن أن تحل محل بذور كرفس في علاج النقرس والروماتزم والمفاصل الملتهبة، وطرد الفضلات لاحقاً عن طريق الكلى، كما أن حذر البقدونس يستعمل أكثر من بدور في طب الأعشاب لغربي، حيث يؤخذ علاجاً لانتعاج وتطيل البطن والتهاب المثانة والروماتزم، يحث البقدونس على الحيض، ويساعد في تقبليه دوره الحيض المتأخرة وفي تخفيف الام الحيض

- يستخدم عصير البقدونس الذي يمكن مزجه مع أي عصير من عصائر الفواكه شرباً؛ بمعدل كوب أو كوبين يومياً لحالات الالتهابات الكبدية وألام الطمث والكلية وعسر التبول والإدرار اللبن والجذري.



يستخدم عصير البقدونس مع مبشور قشر الليمون لتحفيز الوزن، حيث يؤخذ نصف حزمة بقدونس طازج وتغسل جيداً بالماء، ثم تعصر في الفرامة ويؤخذ من عصيرها نصف فتجان قهوة ويترك جانباً؛ ثم يؤخذ نصف ليمونة ويبشر علاقتها الخارجي بالمبشرة، وتوضع في قدر صغير ثم يضاف لها ملء كوب ماء، ويوضع على نار هادئة مدة نصف ساعة، ثم يزاح من على النار ويبرد. يشرب عصير البقدونس ويتبع بالليمون ومائه، وذلك على الريق يومياً حتى الوصول إلى وزن مناسب.

- يستخدم مقي مسحوق بذور البقدونس بمقدار ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويمزج ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً. لإزالة حصي الكلى وتجمع السوائل في الجسم (أودوما).

- تستخدم أوراق البقدونس المشوية لمهروسة لبخيت موضعية لحالات التواء المفاصل وتصلب الشرايين والتهابات العينين.

- يستخدم غسول مغلي الأوراق والجذور بمعدل ١٠ غرامات لكل كوب من الماء المغلي لإزالة البقع الجلدية وتخفيف حالات النمش.

- يستخدم زيت البقدونس في التدليك لموضعي لإزالة قس الرأس والعانة.

يوجد مستحضر مقين من البقدونس على هيئة كبسولات مقين متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً كخافض للحرارة وتخليص الكلى من حصواتها، ويعمي ويظهر الكبد، ويخلص الجسم من السوائل الزائدة والمخزنة.

ملاحظة هامة ،

يجب عدم استخدام أوراق أو زيت أو مسحوق جذور البقدونس فوق الجروح؛ لأن لها نتائج سيئة، فهي تعمل على تكوين أجسام معينة تمنع التئام الجروح، وتسبب لها التهابات ضارة.



البكتين

Pectin

البكتين من الألياف القابلة للذوبان، فهو يذوب في الجسم معطياً هلاماً لزجاً داخل الأمعاء.. ويلتصق هذا الهلام بالمواد التي تشكل ضرراً مانعاً الجسم من امتصاصها، وفي الوقت ذاته فإنه يجعل الجسم يمتص العناصر الغذائية على نحو أبطأ، وكلتا الوظيفتين تجعل لبكتين يلعب دوراً رئيساً في الوقاية من أمراض القلب والسكري وزيادة الوزن. كلنا نعرف أن أكبر التهديدات التي تهدد حياتنا الصحية هي أمراض القلب، وقد عرف أن أحد الأسباب الرئيسة للإصابة بأمراض القلب هو ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية؛ حيث يمثل الكوليسترول خطورة كبيرة لدرجة أن الأطباء يؤكدون أنه مع كل انخفاض بقدر ١٪ للكوليسترول يخفض خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٢٪.



إن الحصول على المزيد من البكتين في غذائنا استراتيجية ممتازة لخفض الكوليسترول؛ حيث إن البكتين يذوب ليصبح هلاماً، فإن حبيبات الدهون والكوليسترول تحدد نفسها حبسة قبل أن تستطع شق طريقها إلى مجرى الدم، وحيث إن الجسم لا يمتص البكتين نفسه، فإنه يخرج من الجسم مع البراز أحداً الكوليسترول والدهون معه.



لقد وجد العلماء أن اليكتس يساعد في خفض الكوليسترول بطريقة أخرى مظهرًا لأن اليكتس لا يتم هضمه، فإن اليكتريا في الأمعاء تدّ في التهامه وفي هذه العملية فإن اليكتريا تفرز كيماويات تتجه إلى الكبد لتعوق إنتاج الكوليسترول. لقد أثبتت الأبحاث أن الأشخاص الذين يحصنون على ٦ جرامات من اليكتس يوميًا وهي الكمية نفسها التي توجد في ٢ أكواب من شرائح جريب فروت (ليمون الحنة) من الممكن أن يخفض لديهم الكوليسترول بنسبة ٥٠٪. لقد وجد أن الجريب فروت يعد مصدرًا جيدًا لليكتس، حيث تحتوي حصه عدائيه مقدارها ٤ أوقيات على ١ حرام. والجريب فروت ليست المصدر الوحيد لليكتس، فكثير من الفواكه مثل التفاح والخوخ وبنور وفواكه أخرى تحتوي جميعها على اليكتس. ينصح الأطباء والصيادلة وعلماء التغذية الأشخاص الذين يرغبون في إتقاص أورانهم بتناول المريد من الفواكه والخضر والبقول والأطعمة الغنية باليكتس. حيث إن اليكتس عندما يدوب في المعدة فإنه يتمدد وينفخ، محتلاً مساحة كبيرة من المعدة، ويقوم في الوقت نفسه بعملية إبطاء امتصاص الجسم للسكر والعناصر الغذائية داخول الشخص قد تناول الكثير من الطعام. تقول دكتورة بابر هارلان أستاذة التغذية بجامعة هواردي في لعاصمة واشنطن (يساعدك اليكتس على الإحساس بالشبع، ومن ثم لا تصطر إلى تناول الكثير من الطعام. ومن أهم العوامل المساعدة على فقدان الوزن بلا رجعة هو الحصول على المزيد من الألياف، بما فيها اليكتس).

والحصول على ليكتس مهم جداً على وجه الخصوص لهؤلاء المصابين بمرض السكر. فمن ينبغي عليهم فعل شيء ممكن للحفاظ على معدلات السكر متوازنة. فعليهم الإكثار من اليكتس: ويظراً لأن اليكتس يبطئ من معدل امتصاص السكر، فإنه قد يحول دور حدوث تآرجحات فجائية في حلوكوز الدم، التي قد تطف الأعصاب والعيون والأعضاء الحيوية لدى لمصابين بمرض السكر. قد لا يتصور كثير من الناس أن المربيات والجيلي الموجودة بالأسواق لا تكون كذلك لا بواسطة اليكتس، الذي يكون المادة الأساسية في صنعها، فهو الذي يساعد المربي والجيلي والمواد الحافظة في التحول إلى هلام.



البلقاء

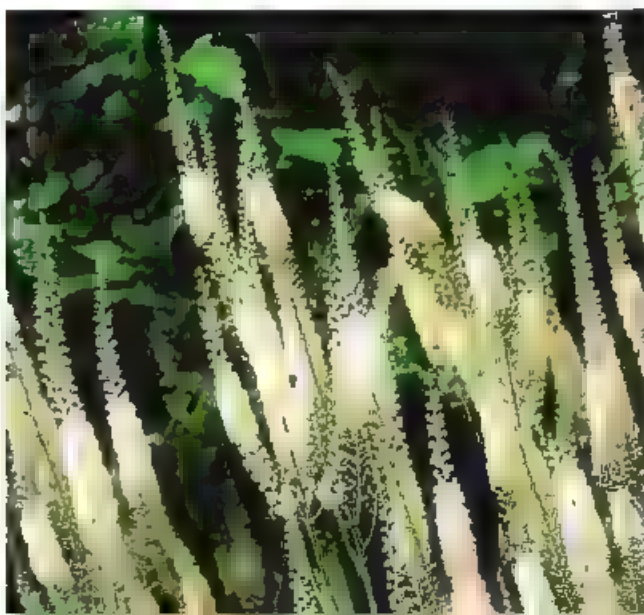
Tea tree

تعرف البلقاء أيضاً باسم شجرة الشاي. وهي نبات دائم الخضرة، يصل ارتفاعها إلى نحو ٧ أمتار، لها طبقات من اللحاء الورقي وأوراق مدببة وسنابل من الأزهار البيضاء. تعرف البلقاء علمياً باسم *Melaleuca alternifolia*.

موطن الأصلي للنبات أستراليا كوينزلاند وفي نيوساوث ويلز.

يوجد عدة أنواع من البلقاء مثل *M. leucadendron* وتعرف بالبقاء البيضاء وكذلك *M. viridiflora* وتعرف بالبقاء عريضة الورق، و *M. unarifolia* وتعرف بالبقاء الكتانية، وزيتها العطري شديد تشبه بالريت لعطري للبقاء الأساسية.

الأجزاء المستعملة من نبات البلقاء جميع الأجزاء الهوائية والزيت الصيار.



المحتويات الكيميائية للبلقاء،

تحتوي زيتاً طياراً، وتشمل تريبينين - ٤ - ٥ ونسبه ٧٤٠ وعاما تريبينين ٢٤٪ والفا تريبينين ١٠٪ وسينيول ٥٪.

الاستعمالات،

تعد البلقاء أحد أهم المطهرات الطبيعية، وتستحق هذه العشبة مكاناً في كل خزانة طبية؛ نظراً لمائدتها للسعات وللجروح والحروق والتهابات الجلد على اختلافها، والبقاء علاج ماثور عند سكان أستراليا الأصليين تستخدم اليوم على نطاق واسع في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية فصلاً عن أستراليا.

لقد أجريت لأبحاث على الزيت الطيار أول مرة في عام ١٩٣٢ م. في أستراليا، وقد خضع لعحوصات واسعة منذ الستينيات، وتأكدت خصائصه المطهرة، وأثبتت التحارب الإكلينيكية في أستراليا بشكل رئيس أنه فاعل في علاج كثير من الحالات المعدية، وخاصة المشكلات الفطرية و لحدية مثل السلاق المهبلي والثآليل، تستعمل البلقاء لعلاج التهاب المثانة ومتلازمة التعب المزمن، وتستخدم عسولاً للفم لمواجهة العدوى الفموية ومرض اللثة، ويمكن استخدامها كذلك غرغرة من أجل التهاب الحلق. كما أنها تستخدم للعدوى المهبلية بما في ذلك السلاق.

وتعد البلقاء من النباتات الجيدة للقضاء على للفيروسات والمطريات، ومنبهة للجهاز المناعي.



البلوط (السديان)

Oaks

البلوط شجرة كبيرة تسقط أوراقها في فصل لشتاء، لها جذوع طويلة رئيسة يتفرع منها أغصان مروحية ذات لحاء بني إلى رمادي. يوجد نوعان تسمى حسب أعناق الثمار، وهما النوع غير معنق *Quercus petraea* والنوع المعنق *Quercus robur*. وكلاهما من الفصيلة *Fagaceae* يصل ارتفاع نباتي إلى نحو ٤٥ متراً أوراق البلوط غير معنق متبادلة (متناوية) غليظة خضراء داكنة، وأعناقها قصيرة، وهي ندية في القاعدة ومقسمة. أما أوراق البلوط المعنق فتشبه بالأولى. ولكن ليس لها أعناق ولها أذن صغيرة في القاعدة، وتثبت الأوراق والأزهار في الوقت نفسه. أزهار البلوط ذكرية وأنثوية مفردة على الشجرة ذاتها. الأزهار الذكرية خضراء صمراوية تشبه ديل القطرة، أما الأزهار الأنثوية فموضبة شكل سنابل شبه برعمية في إبط أوراق أعلى الفروع الصغيرة. وهي مع الثمار، دون أعناق في النوع غير معنق. وتثبت على شبه سنابل طويلة الأعناق في النوع المعنق. والثمرة تشبه إلى حد ما التمر اليابس ذات لون مخضر إلى أصفر. وقشرتها صلبة يحمل البلوط ثماراً عصفية كاذبة.

الموطن الأصلي للسود (السديان) نصف الكرة الشمالي في الأجزاء والغابات والاسيحية الشجرية العالية. ويزرع لخشبه الصلب المتميز. الذي يستعمل على نطاق واسع في التجارة.

الجزء المستخدم من النبات: اللحاء والثمار والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي لحاء البلوط على ما بين ١٥ - ٢٠% أحماض عفصية (Tannic acids) من أهمها الفلويانتين و لإلاحتينين وحمض الفاليد، أما ثمار أو عفصات البلوط فتحتوي على نحو ٥٠% من أحماض العفص. وتحتوي الأوراق على مواد عفصية وكويرستين Quercitrin.

الاستعمالات:

شجر البلوط أو السنديان مقدس لدى كهنة الدرويد، ويحظى بتقدير في طب الأعشاب الأوروبي من أجل ثماره وأوراقه ولحائه القابضة. وقد استخدم اللحاء لدبابة الحلود وبدخيل السمك. وكان حشب السنديان يستخدم سابقاً في بناء الأساطيل البحرية للدول الأوروبية. وقد قطعت غابات بأكملها لسد حاجات بنّائي السفن.

يستخدم لحاء البلوط (السنديان) على هيئة

مُغلى: كسائل غرغرة لملاح التهابات الحلق واللوزتين:

ويمكن وضعه كفسول أو دهن أو مرهم لملاح

البواسير والشقوق والحروق الصغيرة وغير ذلك

من المشكلات الجلدية. كما يستخدم اللحاء كمُغلى: حيث

يؤخذ من ملعقة صغيرة من مسحوقه في من كوب ماء مُغلى

وينترك مدة ١٥ دقيقة، ثم يصمى ويشرب بمعدل مرتين

صباحاً ومساءً لعلاج الإسهال والزحار ونزف المستقيم

ويمكن استنشاق لحاء السنديان لتخفيف المنطقة لمصابة. أما ثمار لسنديان

فهي قابضة شديدة تستخدم بمقادير صغيرة مكان اللحاء.

يستخدم اللحاء أيضاً لعلاج عضة لصقيع والتقرحات في الأطراف وحروق الجلد وأمراض الجلد بشكل عام، ومن أهمها التهابات القطرية وكذلك لمنع عرق القدمين، كما تستخدم ثمار البلوط في النوع غير المنق بعد فصلها من كؤوسها وتقشيرها، ثم تحميصها كطعام مناسب في حالات الإسهال الشديد. ويستعمل البوط المحمص بديلاً للقهوة، ويمكن مزجه مع الكاكاو والسكر لعلاج لإسهال ومنشط عام، ولعلاج التهاب الغدد اللعابية. فالتحميص يزيل المواد العفصية المرة بعد تحويل النشاء في الثمار إلى دكسترين Dextrin.

أما الأوراق الطارحة فتستعمل كمادة مطهرة ومضادة للالتهابات لشفاء الجروح بسرعة والإكزيما خاصة الإكزيما الرطبة حيث تستخدم على هيئة لبخات.

ملاحظة هامة :

لا يؤخذ اللحاء داخلياً مدقوز من 4 أسابيع كل مرة.





البن Coffee



البن هو الثمار التي تصنع منها القهوة. وشجرة البن نبات معمر، يصل ارتفاعه إلى ١٠ أمتار تقريباً. أوراق الشجرة خضراء لامعة، وأزهارها تتفتح عند الفجر، وقذبل عندما تطلع الشمس، الثمار ذات فصين، ولونها أخضر في البداية ثم

تتحول إلى اللون الأصفر، فاللون المائل إلى الحمرة. وعندما تنضج تماماً يتحول لونها إلى البنسى. وتختلف عادة باختلاف المناطق التي تزرع بها. تحمل شجرة لبن بعد ثلاث سنوات من زرعها. وزارعو البن يقطعون أشجاره، بحيث لا يزيد طولها عن ثلاثة أمتار، وذلك من أجل سهولة جمع الثمار. تعيش شجرة البن أكثر من ٦٠ سنة. عادة بترك الثمر على الشجرة حتى يحض، ثم يقطف ويستخرج منه البذور، وينشر في الهواء الطلق؛ حيث يجري تخميره في جو رطب، ثم يقشر بواسطة طواحين حادة، ثم يجمع، وكل ١٠٠ كيلوجرام من الثمار يعطي نحو ١٥ كيلوجرام من البذور.

والبن الأخضر لا يفقد قيمته إلا بعد ما بين ٢٥ سنوات، ولكن بشرط الاحتفاظ به في كيس من القماش، ويحرك من وقت لآخر.

إن أنواع البن عديدة، ههنا البن العدي. وبن مخا. والبن البرازيلي. وأفضلها بن عدن ومخا. ويمرّف الجيد منه بحبته الصغيره غير المتساوية في الحجم، وبلونها المائل إلى لصفرة، ولها رائحة خاصة ماهرة. بينما البن البرازيلي أكثر حمأ، ولونه يميل إلى الخضرة، ورئحته شديدة، وطعمه طيب من طعم البن العدي أو اليمني.

ويعرف النبات علمياً باسم Coffea Arabica من الفصيلة القوية Rubiaceae.

الموطن الاصلي للبن شرقي إفريقية المدارية واليمن والبرازيل. وتررع حالياً في المناطق المدارية من حول العالم. لحره المستعمل من البن هو البنوز (حبوب).

المحتويات الكيميائية للبن

يحتوي البن على مادة الكافئين، الذي يعزى إليه الطعم الطيب ورئحته المنعشة، وتبلغ نسبة الكافئين ما بين ٠.٠٦ إلى ٠.٢٢ ٪ كما تحتوي على التبرومين واشيفالين وحموض العفص. كما تحتوي على سكر وعاء.

الاستعمالات

في القرن الخامس عشر الميلادي أدخل مغني عدن البن إلى بلاده بعد أن عاد من بلاد العجم. وقد شاهد الناس هناك يشربون مَعْنى البن لما فيه من خواص في تخفيض ثقل الرأس. وفي تنبيه الذاكرة وطرد النفاس، وانتشرت شجرة البن بعد ذلك في اليمن والبلاد العربية. ويورد المؤرخون قصة أحد لرعاة الذي كان يوعى عمه بالقرب من بلدة كافا بالحبشه. فلاحظ أن عنمه تأكل بوعاً من النبات، فتشتد قواها ويبدو عليها النشاط والمرح. وتشاركه في سماع غنائها وفي رقصه فأسرع إلى النبات وأكل منه. فشعر بتنبيه أعصابه ونشاطه ودلّ صدقاء ومعارفه عليه، وذهب إلى باسك فقص عليه الأمر. فسر الناس بهذا الاكتشاف. واستعمله لتنبيه نفسه وتنشيطها للسهر والعبادة. وفي القرن السادس عشر انتشرت زراعة البن في جميع أنحاء اليمن، ومن اليمن انتقلت إلى مصر. ولما فتح الأتراك مصر عرفوا القهوة فيها ونقلوها إلى بلادهم. ومن تركيا انتقلت إلى أوروية



يستعمل البن في بعض البلدان في غير القهوة ففي تركيا مثلاً يؤكل البن المطحون مخلوطاً بالسكر والقهوة الغليظة لقوام. وفي سومطرة أندونيسيا يشرب منقوع أوراق البن كشراب مكيف، وتمزج جذور الهندباء البيرية المحمصة بالبن لعشه، وفي أوروبا يفصل البن المخلوطة بالهندباء على البن وحده.

كيف جاء اسم القهوة؟ كلمة القهوة كانت تطلق أساساً على الخمرة، قيل إنها سميت بذلك لأنها تنهى شاربها عن الطعام أي شبعه أو تذهب شهوته، ثم أطلقها الناس على شراب البن حين عرفوا الس. وربما سموا البن بنسبه قهوة، وقيل: إن لفظ القهوة مأخوذ من كافا Caffa اسم قرية في الحبشة كانت أشجار القهوة تنبت حولها. ومن كافا نحت اسم البن بالفرنسية Caffe وبالأنجليزية Coffee. وقيل: إن اسمها أخذ من اسم الملك الفارسي فايوس Kavus.

لقد عم شرب لقهوة أرجاء الأرض. وكان من أبرز المفرمين بالقهوة الروائي الفرنسي الشهير «بلزاك» الذي قال فيها «أنا لا أعلم شراب الإلهة الذي كان يذكره اليونانيون. ولكني أحب أن أعتقد أنه لقهوة المعروفة». وكبير كتاب فرنسا «فولتير» كان يشرب كميات كبيرة من القهوة. وعظيم موسيقيي الألمان «بيتهوفن» كان يستهلك ستين حبة من لبن في سبيل إعداد فنان قهوته. وكبير أطباء إنجلترا هاري في مكتشف دوزة الدم أحضر قبل موته كاتب عدل وأراه حبة س. وهو يقول من هذه يأتي الحظ والنجاح والدهن «وقد أوصى في وصيته لكلية طب لندن بست وخمسين ليبرة من الس من مختبره. طالباً من الموصي لهم أن يجتمعوا في أشهر ذكرى موته السنوية ليشربوا منها».

والطبيب الفرنسي «تروسو» علامة القرن التاسع عشر كان يقول «لا يوجد علاج لضعف الأعضاء التناسلية كالقهوة».

والى جانب المفرمين بالقهوة، وجد كارهون كثيرون لها، حاربوها ما استطاعوا ولعل الرأي الصحيح هو لعلماء العذاء بصفتها مادة كثيرة الانتشار والاستهلاك. ثم لعلماء الطب، بصفتها مادة لها أثر كبير في أحسام متناوليهها.

رأي الطب القديم في القهوة يقول داود الأنطاكي في تذكرته عن ابن «أحمد بن الرزيق الأصغر وأردؤه الأسود. ومن فوائده تحفيف لِرطوبات والسعال البطني والنزلات وفتح السد وإدراك البول. وهو كما يقال: يجلب الصداع الدوري ويهرل جداً ويورث السهر. ويؤلد لبو سير، ويقطع الشهوة «الباءة» فمن أراد شربه للنشاط ودفع الكسل فليكثر من طعام الحلو قوم يشربونه باللبن وهو خطأ يخشى منه البرص».

وما هو رأي الطب الحديث في القهوة؟

إن تناول القهوة بنسبة قليلة مفيد، فإن دخول فنجان قهوة إلى المعدة يعقبه شعور بالراحة يمتد عدة ساعات بسبب تأثير الكافئين على الجهاز العصبي المركزي، ولذلك فإن شرب فنجان قهوة بعد الطعام يساعد على الهضم، وتريد القهوة في النشاط العقلي وتبته المخيلة، وتوضح الأفكار.

والقهوة إذا شربت كميات كبيرة منها فإنها تصبح سماً نافعاً للجسم، فتثير الجهاز العصبي، وتخلق مضايقات شديدة وارقاً دائماً، ورجفة في اليدين وارتباكاً في التكلم وخمقاً في القلب وتسمماً مرمناً ولوباً شاحباً وبياضاً في اللسان واضطرابات في الجهاز الهضمي.

تفيد لقهوة الأشخاص الذين يصنعون بعقولهم والمصابين بهبوط ضغط الدم، وذوي الهضم لضعف، وفي الحالات التي يحتاج فيها الجسم إلى شراب منبه.

وتمنع القهوة عن ذوي الضغط الدموي العالي ومرضى القلب والعصبية ولأطفال. ويجب أن يخفف من شرب القهوة من بعد سن الأربعين فلا يؤخذ في النهار أكثر من فنجانين. يرى الأطباء أن ابن المحمص كثيراً أقص من المحمص قليلاً وابن الأخضر لا يستعمل إلا نادراً، وقد ثبت بالتجربة أن تناول كمية بسيطة من حلاصته يسبب ضعف ضربات القلب وهبوط التوتر الشرياني وتقلص حجم الكليتين وانحطاط القوى.

التبغ (الدخان)

Tobaco

التبغ هو نبات عشبي حولي، يصل ارتفاعه إلى نحو متر ونصف المتر تقريباً، ذو ساق منتصب، أسطواني قليل التفرع، يحمر أوراقاً متبادلة كبيرة، بيضية الشكل ذات راحة مميزة، وهي غير معنقة ذات لون أحمر باهت أو يميل إلى القضي، مغطاة بشعيرات ناعمة غزيرة وحافة الورقة ملساء. تحتوي الأوراق على مادة لزجة من إهرارات رائحية، الأزهار ذات شكل عنقودي ناقوسية الشكل صغيرة أو كبيرة ذات لون أصفر أو أرجوانية رثعتها عطرية. الثمرة تتكون من كبسولة صغيرة بداخلها عدد كبير من البذور الصغيرة جداً ذات لون بني غامق إلى فاتح.

الحرق المستخدم من ساق التبغ لأوراق فقط، وتجمع الأوراق عند بداية اصفرارها؛ أي عندما تظهر عليها بقع صفراء، وتجمع عادة بطريقة اليد وبصورة تدريجية من أسفل الساق كلما تم نضجها. وتجفف الأوراق في الظل بعيدة عن الشمس حتى تديل؛ ثم تجمع على هيئة حزم وتنقل إلى غرف خاصة لتجف فيها، وحتى يتحول لونها إلى اللون الأصفر. ثم يعاد ترطيبها وذلك بإدخالها في غرف تصل نسبة الرطوبة فيها إلى ٩٠٪ وذلك من أجل أن تحتفظ شكلها دون أن



تتكسر، ثم تصرد وترص من حديد ثم تعرض لعملية التحمير بواسطة بعض الأنزيمات والبكتيريا، وذلك بوضع الأوراق المرصوصة على رهوف في غرف ذات درجات حرارة مناسبة لنشاط الأنزيمات.

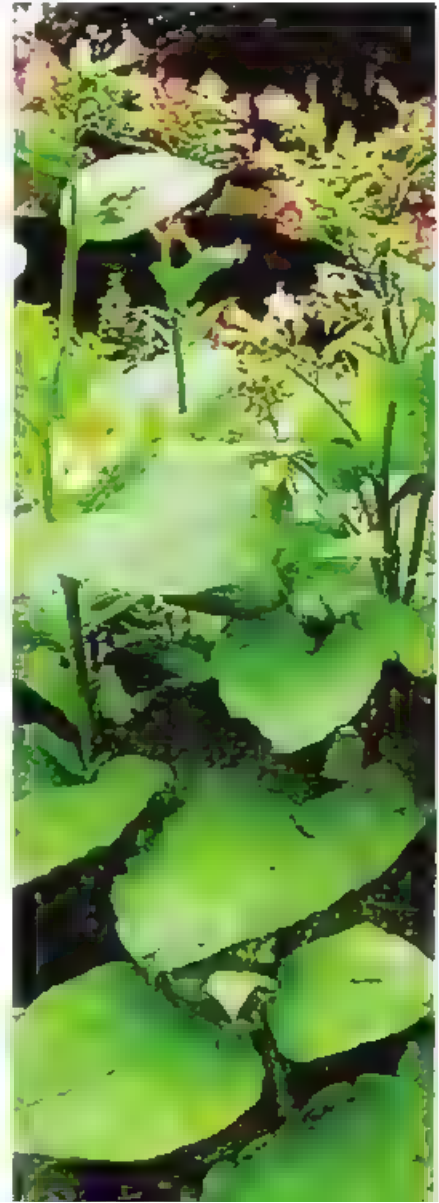
يعرف التبغ علمياً باسم *Nicotiana tabacum* من العائلة الباذنجانية.

تعد دولة المكسيك بأمريكا الشمالية الموطن الرئيس للتبغ، وانتشرت زراعته في معظم بلاد العالم ابتداء من القرن السابع عشر. ومن أهم البلدان المنتجة للتبغ الولايات المتحدة الأمريكية والصين والهند وروسيا واليابان والبرازيل وتركيا.

ما هي المحتويات الكيميائية في أوراق التبغ ؟

أهم محتويات أوراق التبغ قلويدات تنتمي إلى مجموعة البايروليدين والبايريدين وبيريدين، وأهم هذه القلويدات قلويد سنابل عديم اللون طيار، وعادة يستخلص هذا المركب من النبات بواسطة التقطير، ويعرف هذا المركب باسم نيكوتين *Nicotine*، وعند تعرضه للهواء فإنه يتأكسد، ويعطي رائحة مميزة هي الرائحة المعروفة للتبغ، كما يوجد قلويد آخر يعرف باسم أنابازين (*Anabasine*). كما يحتوي التبغ على مركبات صمغية وسكرية وعفصية وريوت طيارة وأملاح معدنية وأحماض عضوية.

أما دخان الأوراق فيحتوي على أول أكسيد الكربون والقطران وبيريدين وبيريدين وبنزبرلين ومواد هينولية وأمونيا وحمض الهيدروسيانيك وحمض الفورميك ومواد الدهيدية ومواد هيدروكربونية متعددة الحلقات والنيكروزامين ومواد أخرى عديدة.





وحيث إن دخان السيجارة يحتوي على الألوف من المركبات الكيميائية، وعندما يحدب المدخن أنفاس السيجارة فإن هذه المركبات تصل إلى الجهاز التنفسي، ويؤثر البعض منها على سلامة وكفاءة هذا الجهاز كما تمتص بعض هذه المركبات بوساطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة، لتصل إلى لدم الذي ينقلها إلى أعضاء الجسم المختلفة. مثل المخ و القلب والشريين. حيث تسبب هذه المواد تغيرات في وظائف الأعضاء.

وبعد ممارسة التدخين مدة طويلة تسبب المواد الصارة الموجودة في دخان حدوث إصابات في الجهاز التنفسي والقلب و لشرين وأعضاء الجسم وتنقسم المواد التي يحتويها دخان السحائر وفقاً لتأثيرها على مختلف أجزاء الجسم إلى الاتي:

١- مواد تؤثر على الجهاز العصبي المركزي:

يحتوي دخان على مواد تمتص بوساطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة. تصل إلى الدم الذي يحملها إلى المخ، وتعد مادة النيكوتين التي تنتقل عن طريق الدم إلى خلايا المخ المادة التي تؤدي إلى استمتاع المدخن بالتدخين. التي تجعله يرغب في ممارسة التدخين وتعوذه عليه. وتدل الدراسات على أن النيكوتين يمتص بسهولة من عبر الأغشية المخاطية المبطنة للفم وبوساطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة. ويقل امتصاص نيكوتين بوساطة أغشية المعدة والأمعاء. ويصل النيكوتين من الرئة إلى المخ بعد ثانية من جذب أنفاس السيجارة، وهذا يفسر سرعة تأثير النيكوتين على المخ. حيث يؤثر على بعض مراكزه، ويسبب الاستمتاع وزيادة التركيز المكري والتغيب على التوتر والقلق والتعب، كما يساعد على ارتحاء العضلات. وينخفض معدل النيكوتين في الدم إلى النصف بعد نحو ٣٠ دقيقة من إطفاء السيجارة، وهذا يفسر رغبة المدخن في إشعال سيجارة أخرى بعد مدة قصيرة من إطفاء السيجارة السابقة

ولقد دلت الأبحاث على أن النيكوتين يساعد على إفراز مورفينات المخ أو الأندورفينات، كما يساعد على إفراز مواد أخرى مثل الفورادرينالين والدوبامين، وسبب إفراز هذه المواد تنشيط مراكز النشوة بالمخ وهذا يؤدي إلى استمتاع المدخن بالنيكوتين.

وتشير لدراسات إلى أن تناول الطعام يؤدي إلى إفرار الأندورفينات، وأن تدخين سيجارة بعد تناول الطعام يساعد على زيادة الكمية المفرزة من الأندورفينات، وهذا يفسر رغبة المدخن الملحة في إشعال السيجارة بعد تناول الطعام مباشرة.

ولا يقتصر أثر النيكوتين على مراكز المخ فحسب، بل يمتد لأثر إلى بعض الأعضاء الأخرى، حيث يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب، كما يساعد على انقباض الأوعية الدموية، وبخاصة الأوعية المنتشرة في الجلد، وقد يؤدي النيكوتين إلى ارتفاع ضغط الدم وبخاصة في المرضى الذين يشكون من مرض ضغط الدم المرتفع.

٢- مواد مسببة للسرطان:

يحتوي دخان السيجارة الواحدة على ١٥ مادة على الأقل تسبب حدوث السرطان في الفم والمرئ والرئة وأعضاء أخرى، وتشمل هذه المواد مركبات النيتروز أمين والأمينات العطرية والبيزوبيريدين بالإضافة إلى العناصر المشعة مثل بولونيوم - ٢١٠.

٣- مواد تؤثر على القلب والشرايين.

من أكثر المواد خطورة على القلب والشرايين غاز أول أكسيد الكربون ومادة النيكوتين، حيث تؤدي زيادة تركيز الغاز في الدم إلى تدني مستوى الأكسجين، الذي يحمله الدم إلى القلب والشرايين والأعضاء الأخرى، ويؤدي تدني مستوى الأكسجين إلى حدوث الحلطة في شريان القلب أو الشرايين الأخرى مثل شرايين المخ وشرايين الساق وتسبب مادة النيكوتين زيادة ضربات القلب واختلال إيقاعه. كما تساعد على انقباض الأوعية لدموية وارتفاع ضغط الدم، ولذلك فإن النيكوتين يؤدي إلى زيادة اضطرابات وصادات القلب والشرايين.

٤- مواد مدمرة لأهداب الرئة:

أهداب الرئة هي شعيرات دقيقة منتشرة في الأغشية المبطنة للشعب الهوائية، وتحرك هذه الأهداب حركة دائية لطرد المواد العريسة والميكروبات، التي سيحملها الهواء إلى الرئة ولذلك فإن أهداب الرئة تعد من أهم أسلحة الدفاع ضد عزو الميكروبات وضد إصابات الرئة.



ويحتوي الدخان على مواد تؤدي إلى شلل وتدمير أهداب الرئة مما يسبب تسبي مقدرة الرئة على مقاومة البكروبات و المواد الدخيلة. ومن أمثلة المواد المدمرة للأهداب الأسيتالدهيد والفورمالديهايد والأكروئين.

٥- مواد تؤثر في الانتفاخ الرئوي Emphysema:

الانتفاخ الرئوي هو أشد خطراً وأكثر حدوثاً في المدخنين من غيرهم. إن التجمع الملحوظ لخلايا كرات الدم البيضاء التي تدافع عن الرئتين وما تحتويه من أحسام بلورية وكمية كبيرة من الأنزيمات ومنها حمض الهيدروكسيلي، كل هذا يفقد فاعليته في الانتفاخ الرئوي؛ الذي هو نقص حطير في القدرة على التنفس بسبب التلف، الذي يلحق بالحويصلات الهوائية في الرئة. ومن المعلوم أن التدخين هو السبب المباشر في ٨٥% من إصابات الانتفاخ لرئوي.

٦- مواد تؤثر في سرطان الرئة:

إن الدراسات التي تحت عن التأثير السرطاني للدخان أظهرت أن نسبة الوفيات السنوية بالسرطان تبلغ بين المدخنين ما يعادل عشرة أمثالها عن غير المدخنين. وقد أوضحت عشرات البحوث والتقارير الطبية العلاقة الوثيقة بين التدخين وسرطان الرئة بسبب لقطران الذي يحتويه دخان التبغ؛ ولأن هذا لقطران يحتوي على الهيدروكربونات (البنزاتراسين والبنزبيرين). وقد ثبت أن نسبة احتمال الإصابة بالسرطان لمن يدخن في اليوم ٤٠ سيجارة ترتفع عشرين ضعفاً عن لا يدخن.

وفي دراسة أجريت على ٦٠٥ من حالات سرطان الرئة وجد أن ٩٦,٥% هم من المدخنين، ووجد أن ٢% فقط من هذه الحالات من غير المدخنين.

مواد تؤثر في الجهاز الهضمي،

١ قرحة المعدة والاثنا عشر:

يبلغ معدل الوفيات بسبب قرحة المعدة والاثنا عشر بين المدخنين ثلاثة أضعاف نظراً لهم من غير المدخنين، وقد ثبت أن التدخين له تأثير في عدم اندمال القرحة، كما أن التدخين يسبب عسر الهضم؛ حيث يهيج الأعصاب التي تغذي المعدة ويسبب

ارتفاع نسبة حامض الهيدروكلوريك في المعدة، ويؤدي إلى حمول إفرازات الإنزيمات الهضمية. وشعر المدخن دائماً بمرارة الطعام في لسانه ولعابه مع خشونة في اللسان، وتتكون طبقة صفراء على سطح اللسان تغطي غدد الذوق.

ب- عسر الهضم:

إن زيادة حركة لجهاز الهضمي التي يسببها النيكوتين وارتفاع نسبة حامض الهيدروكلوريك في المعدة وحمول إفراز الإنزيمات الهضمية سبب عسر الهضم بالإضافة إلى التأثير اللاسع الكاوي لمار النشادر على اللسان، الذي يؤدي غدد الذوق والطعم الموجود على سطح اللسان.

ج- سرطان البنكرياس:

وجد الأطباء أثناء أبحاثهم أن هناك علاقة بين سرطان البنكرياس والتدخين، وأن نسبة المصابين بسرطان البنكرياس من المدخنين أكثر من نسبة المصابين من غير المدخنين.

د- التهاب المريء:

إن أكثر انقباض العضلة القابضة الواقعة بين نهاية المريء وبداية المعدة التي يسببها النيكوتين يؤدي إلى ارتخائها، مما يؤدي إلى إعادة جزء من محتويات المعدة إلى أعلى، وهذا بدوره يؤدي إلى التهاب المريء.

هـ - سرطان الشفاه واللسان:

بالإضافة إلى سرطان الرئة وهو أكثر أمراض السرطان قتلًا للإنسان، وجد الأطباء أن المدخنين أكثر من غيرهم عرضة للوفاة بسرطان الشفاه ولسان بنسبة تصل إلى عشرة أضعاف.

٨ مواد تؤثر في الجهاز التناسلي في الرجل:

أثبتت الدراسات أن التدخين يؤدي إلى ضعف الجهاز التناسلي والقوة الجنسية، وكذلك يؤدي إلى تشوه في النطف المنوية وإلى ضعف حركتها وقلة عددها ومن ثم العقم.

٩- مواد تؤثر في المرأة الحامل:

أجريت في السنوات الأخيرة دراسات كثيرة عن الصلة بين التدخين والحمل، وقد توصل معظم الباحثين من مشاهداتهم إلى نتائج أهمها أن الطفل المولود لامرأة مدخنة يكون وزنه أقل وطوله أقصر من نظيره المولود لامرأة من غير المدخنات وهناك شواهد تدل على أن التدخين هو السبب في صغر وزن الطفل المولود، وهذا يسبب عدة عوامل منها:

- ١ أن النيكوتين يؤثر على الأوعية الدموية والتنفس.
 - ٢ إن وجود أول أكسيد الكربون يقلل من نسبة الأكسجين في دم الجنين.
 - ٣ التدخين يؤدي إلى اضطراب العمليات الحيوية للفيتامينات.
 - ٤- تكون المشيمة عند المرأة المدخنة غير مكتملة، مما يؤدي إلى عدم وصول المواد الغذائية الضرورية لنمو الطفل.
 - ٥- يريد المدخن من إفراز هرمون أوكسيتوسين، الذي يسبب تقلصات الرحم، مما يؤدي إلى الإجهاض.
- وعلى هذا فإن المرأة المدخنة أثناء الحمل تزداد نسبة حصولها على طفل صغير الوزن إلى أربعة أضعاف النسبة لدى المرأة غير المدخنة.

ما هي دوافع التدخين؟

تشير الدراسات التي أجريت في بريطانيا على نحو ٥٦,٠٠٠ مدخن تتراوح أعمارهم بين ١٠ - ١٥ سنة إلى أن هناك أربعة عوامل أساسية دفعت هؤلاء إلى التدخين.

١ عدد الأصدقاء المدخنين:

ترداد نسبة الأقراد المدخنين كلما ازداد عدد أصدقائهم من المدخنين، حيث يؤثر أصدقاؤهم المدخنون على رفقاتهم من غير المدخنين ويرغبونهم في التدخين. وقد يرغب الأقراد غير المدخنين من تلقاء أنفسهم في محاكاة أصدقائهم المدخنين.

٢- حب الظهور باكتمال الرجولة:

عندما يشاهد لطفل أو الشاب الصغير أفراداً مكتملي الرجولة ومن بينهم الآباء، يدخنون، فإن هذا يساعد على توليد الرغبة في أعماق الصغير أن يبدو في عمر أكبر من عمره، وأن يبدو في نظر الآخرين بعظم الرجس المكتمل الرجولة. ومن العوامل التي تساعد على تعميق هذه الرغبة في نفوس الصغار ما يشاهدونه من إعلانات في الصحف والمجلات والتلفزيون توحى إليهم بأن التدخين مظهر من مظاهر اكتمال الرجولة، وقد يشاهدون أفلاماً في السينما أو لتفزيون أو روايات مسرحية يظهر فيها البطل أو الممثل المحبوب وهو يدخن السجارة باستمتاع وزهو، ولذلك فإن المشاهد، وبخاصة صغير السن يتأثر بهذه المشاهد، ويحاول محاكاة من يحب من أبطال الروايات،

٣- سماح الآباء لابنائهم بالتدخين:

حينما يحتفي حاجز الحياء بين الابن والديه، وحينما يفقد الابن القدوة والنصيحة في المنزل والمدرسة، فإن هذا يشجع الابن على ممارسة التدخين، حيث لا يوجد من يهتم بتوجيهه وإرشاده وتبصيره بعواقب التدخين، وإذا كان الأب أو الأم أو كلاهما من المدخنين، فإن الابن يسير على دربهما وينهج نهجهما.

١- عدم المبالاة بعواقب التدخين.

قد لا يكثر الشاب بعواقب وأخطار التدخين، وذلك بسبب تدني مستوى الوعي والإدراك بخطورة التدخين وحسامة الأمراض الناجمة عنه، أو بسبب ما يمايه المدخن من مشكلات إذا أفلح عن التدخين.

ولقد دلت الإحصاءات التي سجلت في بريطانيا على أن احتمال لعوامل الأربعة يؤدي إلى إقدام ٧٠٪ من الشباب على التدخين، وحينما تختفي هذه العوامل جميعها فإن نسبة الإقبال على التدخين تكاد تصل إلى صفر في المائة. وبعد العامل الأول أقوى العوامل الأربعة؛ حيث أثبتت لدراسات أن الشاب يتأثر بأصدقائه في سلوكياتهم وعاداتهم، والدليل على ذلك أن ٦٢٪ من المدخنين صرحوا بأن لهم أصدقاء يدخنون.

و في دراسته أجريب في جامعة ساوثهامبتون ببريطانية عن أسباب التدخين تبين أن هناك سبعة عوامل تؤدي إلى ممارسة التدخين بوجه عام.

- ١- تقليل الإثارة العصبية والتغلب على التعب.
- ٢- ارتخاء العضلات والشعور بالارتياح بعد التدخين.
- ٣- التدخين الانفرادي. وذلك حينما يحلو للمرد تدخين السجارة بعيداً عن أعين الآخرين.
- ٤- التدخين المصاحب لحدث من الأحداث، مثل التدخين بعد تناول الطعام وقبل النوم وبعد الاستيقاظ من النوم وبعد الحمام الحنسي، أو التدخين المصاحب لاحتساء الشاي أو القهوة أو تناول الخمر.
- ٥- التدخين كبديل للغذاء، لأن التدخين يقلل شهية المدخن للطعام وبذلك يقلل من استهلاكه للغذاء.
- ٦- التدخين الاجتماعي وهو التدخين مع مجموعة من الأصدقاء والرفقاء، وبخاصة في المناسبات مثل الحفلات والسهرات.
- ٧- التدخين لزيادة الثقة بالنفس، فهناك بعض الأفراد الذين يتناهبهم الارتباك أو الحرج أو الخجل عند مجابهة بعض المواقف، ويجدون في إشعال السجارة وتدخينها مهرباً من الارتباك أو الخجل.

وسائل الإقلاع عن التدخين:

يتطلب الإقلاع عن التدخين عزيمة قوية وصبراً وجلداً على تحمل الأعراض المصاحبة للإقلاع. ومع الاستمرار في تحملها تبدأ في المتور حتى تمر هذه الأمانة بسلام. وتختلف نوعية الأعراض وشدةها من شخص لآخر، كما أن النساء أكثر تأثراً بالأعراض من الرجال.

وتشتمل وسائل الإقلاع ما يلي

- ١- الإقلاع الموري، يحتاج للإقلاع الفوري إلى عزيمة قوية، ويساعد على ذلك عدم الاحتلاط بالمدخنين، ورفض تدخين أي سيجارة من صديق أو من شخص مجامل، وأن تكون بداية الإقلاع عن التدخين في أيام الإجازات، حيث يذهب

الفرد إلى أماكن بعيدة يصعب لحصول فيها على السجائر. وبعد الأسبوع الأول من الإقلاع عن التدخين من أصعب الأوقات التي تمر بالمدخن.

٢ العلاج النفسي: يعد العلاج النفسي من الوسائل التي تساعد المدخن عن الإقلاع عن التدخين، حيث يعالج المدخن في عيادة أمر ص نفسي. وذلك بتعرضه لصدمات كهربائية خفيفة عندما يحاول شعال السجارة، وبهذه الوسيلة يتولد في أعماقه كراهية للتدخين.

٣ بدائل التدخين حيث ان المادة التي تسبب تعود على التدخين هي مادة النيكوتين، فإن باستطاعة المدخن الاستغناء عن السجارة وذلك بمضغ اللدائن التي تحتوي على النيكوتين أو مادة اللويلين المشابهة للنيكوتين في المصوول أو استعمال مستحضر على هيئة لبان صنعته شركة أدوية كندية يسمى النيكوريت. وهو يحتوي على نسبة من النيكوتين. ومن الفوائد أيضاً استعمال عسيل قم أو أفراس مستحلبه تحتوي على مواد قابضة تساعد على صد المدخن عن التدخين. وقد يساعد في الإقلاع وضع سجارة مصنوعة من البلاستيك في فم المدخن لتعويضه نفسياً عن السجارة التي تعودها.

٤- التنويم المغناطيسي: من الوسائل المتبعة في بعض الدول للإقلاع عن التدخين وسيلة التنويم المغناطيسي، التي يسهل بها إقناع المدخن بأضرار التدخين، وتبدأ بعدة جلسات في الأسبوع، ثم يقل عدد الجلسات بعد ذلك إلى جلسة أو حلتين في الشهر.

٥- المحاضرات والمناقشات العلمية: يقوم بعض الأخصائيين في بعض الدول بتنظيم محاضرات مدة خمسة أيام في الأسبوع في أحد الأندية أو في قاعات المؤتمرات، ويخصص عبر أيام الأسبوع عدة ساعات لمناقشة كل ما يتعلق بالتدخين مع الأخصائيين، مع عرض بعض المشاهد عن أضرار التدخين، ويمارس المدخنون عبر هذه اللقاءات رياضتهم لفضلة مع بعض ألعاب التسلية، التي تعوضهم عن التدخين.



٦- الإقلاع التدريجي يستطيع المدخن أن يقلع عن التدخين تدريجياً. وذلك بمحاولة تقليل السجائر التي يدخنها بمعدل سيجارة أو سيجارتين في يوم حتى يصل إلى حد تدخين سيجارة واحدة يومياً. ومما يساعد في الإقلاع وضع السجارة في الفم بدون إشعالها، وينصح الأخصائيون المدخنين بأن ينمقوا أموالهم التي تتوفر بسبب الإقلاع عن التدخين في الصدقات وأوجه الخير. كما يتم لإقلاع التدريجي عن التدخين باستعمال العنبر الذي يصنع على انقاص نسبة النيكوتين.

٧- عيادات للإقلاع عن التدخين، أُتشتت في بعض الدول مثل بريطانيا عدد كبير من عيادات خاصة، التي تساعد المدخنين على الإقلاع عن التدخين. كما خصصت أقسام في بعض المستشفيات لعلاج المدخنين، حيث يقدم لهم الإرشادات التي تساعدهم على الإقلاع مع تبصيرهم بأضراره وعواقبه.

٨- استعمال خلاصة التبغ، تستعمل خلاصة التبغ بجرعات صغيرة، وذلك بوصفها تحت اللسان لتقليل شتاء لتدخين بالإضافة إلى تحميم شدة أعراض الإقلاع مثل الحالة النفسية والجوع. وتعد هذه الوسيلة من أفضل الوسائل

٩- وضع النيكوتين على الجلد: اتجهت الدراسات الحديثة إلى تطوير وسيلة استعمال النيكوتين. في الإقلاع عن التدخين. وهي وسيلة تناول النيكوتين بالفم. وذلك بسبب المذاق الكريه للنيكوتين. بالإضافة إلى أنه يسبب حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي، مثل لغثيان وغازات وأغشية المعدة والزرغطة.

ولقد أجريت تجارب عديدة على بعض المدخنين، وذلك بوصف محلول النيكوتين فوق حيد المدخن بدلاً من إعطائه بوساطة الفم، لتحاكي حدوث اضطرابات الجهاز الهضمي. ولقد أفلح عدد كبير من المدخنين عن التدخين بفضل استعمال هذه الوسيلة، التي يعضها الباحثون عن وسيلة إعطاء النيكوتين بالفم. حيث إن وضع النيكوتين على الجلد لا يسبب اضطرابات الجهاز الهضمي وإصابات في الأسنان أو الأملأ في الفكين.

١٠ - برنامج المشي وتناول الفاكهة من الوسائل الحديثة للإقلاع عن التدخين وسيلة تعتمد ممارسة رياضة المشي وتناول الفاكهة والخصر مدة خمسة أيام بعد الإقلاع عن التدخين، ولقد أقرت هذه لوسيلة جمعية لاعتنال الدوليه. وأعلنت أن ٨٠ - ٩٠٪ من المدخنين أقلموا عن التدخين باتباع هذه الوسيلة. ويفيد المشي وتناول الفاكهة والخضر في إمداد الجسم بالأكسجين والعناصر الغذائية اللازمة لتحسين صحة المدخن، وينصح المدخنون بشرب ماء بكثرة أثناء خمسة أيام، فيتناولون ثلاثة لترات (١٥ كوباً) من الماء يومياً لتخليص الجسم من السموم، التي انتشرت في أعضاء لجسم بسبب التدخين، كما ينصح الأخصائيون المدخنين بالإكثار من تناول الفاكهة والخضر الطازجة مثل البرتقال والجوافة والطماطم مع الوجبات الغذائية، و لمشي مدة ٥ دقائق كل صباح، مع التنفس العميق في لهواء الطلق، ويميد في الإقلاع عن التدخين الامتناع عن تناول الشاي والقهوة ومشروبات الأحرى، التي تحتوي على الكافئين مثل الكوكولا والبيبسي كولا.

إرشادات تفيد في الإقلاع عن التدخين وفي تحسين صحة المدخن بعد الإقلاع،

١ - مصاحبة الأفراد غير المدخنين والجلوس في الأماكن المخصصة لغير المدخنين في الطائرة أو القطار أو المركبات العامة.

٢ - تجنب قراء إعلانات لسجائر.

٣ - محاولة الإقلاع عن سيجارة الصباح، ويساعد على ذلك تناول كوب عصير برتقال.

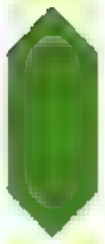
٤ - تغيير نوع السجائر.

٥ - وضع علبة السجائر بعيداً عن متناول يد المدخن.

٦ - ترك علبة الكبريت أو القداحة في المنزل.

٧ - عدم التدخين عند قيادة السيارة.

٨ - تدخين نصف السيجارة فقط مع عدم جذب الدخان عميقاً داخل الصدر



- ٩- عدم التدخين بعد الطعام مباشرة
- ١٠- استعمال الميسم لتقليل كمية النيكوتين والقطران.
- ١١- الإكثار من تناول الماء، وذلك لتحلّص الجسم من لنيكوتين و المواد الضارة.
- ١٢- الاستحمام مرتين أو ثلاث مرات يومياً مع تدليك أطراف اليدين والقدمين، وذلك لتنشيط الدورة الدموية.
- ١٣- الحصول على قدر كبير من الاسرخاء، وبخاصة عبر الأيام الخمسة الأولى من التوقف عن التدخين، مع الإكثار من طعام المواكه والحضر الطازجة، وعدم تناول الأطعمة الدسمة.

الاجراءات التي اتخذتها بعض الدول لمكافحة التدخين :

وضعت الحكومة السويدية خطة مدتها ٢٥ سنة تهدف إلى حمض استهلاك السجائر، والحد من التدخين، وتهيئة الحياة للأطفال المولودين بعد عام ١٩٧٥م. في بيئة تقل فيها نسبة التلوث بدخان السجائر، كما يقل فيها عدد المدخنين، وتشمل الخطة السويدية الآتي.

- ١- تبصير الاباء والمعلمين بأضرار التدخين، حتى يستطيعوا تربية أبناء هذ الجيل التربية الصحيحة السليمة، بالإضافة إلى تدريس أضرار التدخين ضمن مقررات المدارس.
- ٢- منع التدخين في المدارس والمسارح ودور السينما والمطاعم والمحال التجارية والحافلات.
- ٣- إنشاء عيادات خاصة لعلاج المدخنين.
- ٤- زيادة أسعار السجائر عاماً بعد عام.
- ٥- عدم الترحيص لمحال بيع السجائر ومنتجات لتبع إلا في أضيق الحدود.
- ٦- منع بيع السجائر لصفار السن، حيث إن شراء أول سيجرة له علاقة وطيدة بالاستمرار في التدخين بعد ذلك.

وفي الدراسة التي قامت بها منظمة الصحة العالمية جاءت التوصيات كما يلي:

١- عقد ندوات ودورات حول مضار التدخين كل سنة، على أن يتم التركيز فيها على البحوث الاجتماعية، التي تتناول مشكلات الناشئين، وإيجاد الحلول المناسبة لها، وتحديد الوسائل الكفيلة بتوفير احتياجاتهم كافة.

٢- وضع خطة إعلامية على مستوى المجتمع حول مضار التدخين بالتنسيق مع الوزارات المعنية المهمة برعاية الناشئين، نفسياً و اجتماعياً وتربوياً على أن تتخذ هذه الخطة عبر وسائل الإعلام المختلفة، لكي يستوعبها أكبر عدد من الأفراد في المجتمع.

٣- التركيز على أهمية مراكز الشباب عبر تحديد الدور التربوي لهذه المراكز واختيار المشرفين عليها اختباراً سليماً، إضافة إلى عمل معارض دورية فيها توضح مضار التدخين ووضع حوافر تشجيع على الإقلاع عنه.

٤- إدراج بعض المواد المتعلقة بمكافحة التدخين في المراحل الدراسية خصوصاً المتوسطة والثانوية مع ضرورة إبراز دور الأخصائي الاجتماعي والنفسي في المدرسة في توضيح مضار التدخين، على أن يكون همزة الوصل بين الطالب المخن وأسرته.

٥- إنشاء جمعية مدرسية لها نشاطات مختلفة، أهمها مكافحة التدخين بشتي الوسائل المتاحة.

٦- الإكثار من معسكرات العمل الطلابية للخدمات العامة بقصد ملء أوقات فراغ الناشئين، ووضعهم مدر لإمكان تحت المراقبة لتربوية المستمرة خاصة في أوقات الإجازات التي تشجع -كما يبدو- على التدخين.

٧- الامتناع كلية عن الإعلان للسجائر في وسائل الإعلام المختلفة مع مراعاة التقليل من التدخين في البرامج التلفاز، واستغلال التلفزيون في بث برامج التوعية بمضار التدخين.

٨- التوعية الصحية تعد عاملاً مهماً في تغلب على عادة التدخين عبر التوضيح العلمي المبسط للأضرار التي تصاحب التدخين، مع التركيز على إعطاء لمعلومات بلغة سهلة مصحوبة بالأرقام والإحصائيات.

٩- التركيز على المشكلات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الشباب و لاهتمام بتوعية المراهقين بطبيعة العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة وحارحها ومحاولة دمجهم في الأنشطة الاجتماعية.

١٠- إجراء دراسة شاملة لظاهرة التدخين في المجتمع السعودي للتعرف عن كثر إلى دواعي تدخين الناشئة، ومن ثم وضع اقتراحات تسهم في الحد من انتشارها أو القضاء عليها إن أمكن.



التفاح

Apple

التفاح شجرة مثمرة معمرة، يصل ارتفاعها إلى خمسة أمتار، أوراقها بيضاوية خضراء قانية ذات أعناق قصيرة. الأزهار بيضاء إلى وردية. الثمار متنوعة منها الأحمر والأخضر والأصفر والأحمر مشوب بصفرة وحلاف ذلك.

يعرف التفاح علمياً باسم *Pyrus malus* من الفصيلة الوردية *Rosaceae*. يعرف التفاح بعدة أسماء، فيقال: له ثوتا بالمارسية لقديمة، وكذلك سيب وبالعبرانية المريح.



الموطن الأصلي للتفاح.

قيل إن الموطن الأصلي للتفاح شرق أوروبا وعرب اسية، وأن موطنها الأول كان في طرازون في تركيا ثم نقل إلى مصر، وررعها رمسيس الثاني فرعون مصر في حديثه. ومن مصر انتقلت إلى اليونان، ثم أوروبا فحوض البحر المتوسط.

ويقال إن التفاح قد زرع منذ أكثر من خمسة آلاف سنة، وقد شوهد بذوره في خرائب بحيرة دويلز وعرف الرومان صنفاً منه.

أما التفاح فقد أدخل إلى أمريكا عن طريق الأوربيين المستعمرين سنة ١٧٥م في المناطق العديدة ذات الأحوال المختلفة، حيث يتحمل البرد وقد كثرت أنواعه حتى إنه أصبحت اليوم أكثر من ستة آلاف صنف مختلفة الأحجام ولألوان وأشكال. وتعد الولايات المتحدة أكثر البلدان إنتاجاً للتفاح.

الجزء المستخدم من التفاح: ثماره.

المحتويات الكيميائية للتفاح:

يحتوي التفاح فيتامينات أ، ب، ج وسكاكر مثل سكر العنب وسكر الفواكه وبروتيناً، ومواد دهنية، وسليولراً، وبكتيناً، وأحماضاً عصوية وبنشاء ومعدن مثل البوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم والكلور والحديد، والفوسفور والمنجنيز والبروم والكوبت والكبريت والألمين ونسبة كبيرة من الماء.

التفاح في الطب القديم:

لقد كان للتفاح دور عظيم في الطب القديم. فكان اليونانيون يعالجون أمراض الأمعاء والحروق والقروح بعصير التفاح. وكان هناك مرهم يحضر من مسحوق التفاح ومزجه بحليب المرأة لعلاج الرمد كما كانوا يعالجون القرس والروماتزم والصرع بعصير التفاح المطبوخ.

وكان أطباء العرب يعالجون الجروح المتعفنة والقرعيرينا بعص التفاح. وقال علماء العرب: إن للتفاح وظائف جملة، منها أنه سهل الهضم، يقوي الدماغ والقلب والمعدة،

ويميد في علاج أمراض المفاصل، والضمقان ويسكن العطش، ويقطع القيء، ويمرح ويمبد الموسوسين، ويفوي الشهوة، ويذهب عسر التنفس، ويصلح الكبد والدم، والمرى منه أحواد في كل خواصه. وقالوا في سيئاته إنه يولد الرياح الفليطة والنسيان.

يقول ابن سينا في التماح «أعدل التفاح الشامي، والتعبه منه رديء قليل المنافع، وكذلك الفج والحامض فإنهما يولدن العفونات والحميات وشراب التفاح عتيقه خير من طريقه لتحليل البخارات الرديئة، وورقه ولحاءه وعصاره لقاصص منه تدمل الحروح، وعصاره ورقه تنفع من السموم».

ماذا قال الطب الحديث في التفاح؟

هيل في التفاح الشيء الكثير عن فوائده. ومنها أنه أفضل الفواكه وأعظمها نفعاً: فهو ينشط الأمعاء، ويكافح الإمساك المزمن، والإسهال عند الأطفال، وحصى الكلى والحالبين والمثانة، ويزيل حمض بيوريك وتقيعه يحفف من آلام الحمى والعطش، وينشط الكبد، ويهدئ السعال، ويخرج البلغم، ويخلص الجسم من الأحماض والدهون، ويسهل إفراز غدد اللعاب والأمعاء والكبد، وينشط القلب، ويخفف آلام التهاب الأعصاب، وأمراض الكبد والوهس القلبي، ويصون الأوعية الدموية، والأسنان من النخر، ويزيل الشعور بالتعب.

ويقول لدكتور حار هيز في كتابه «طب الشعوب» إن خل التفاح هو الخل الوحيد الصالح للحسم، وما عداه فضرره أكثر من نفعه (أحمد قدامة).

ويوصي الأطباء أصحاب المعد والامعاء لصعيفة أن يأكلوا تماح مطبوخاً. ويدكرون أن قشر التماح إذا جمف وسحق وغليت ملعقة كبيرة منه في كأس ماء أفادت في إدرار البول وطرد الرمال أكثر من اللب ويروون أن الأمريكيين والسويسريين يصنعون شراباً من التماح، يتناوله العمال فيزيد في نشاطهم وإنتاجهم، وفيهم عن تناول المشروبات الكحولية. كما يوصون بعصير لتفاح للمسنين الذين لا يمارسون الرياضة البدنية أو المشي.

وهناك العديد من الوصفات الجريبة من التفاح:

فقد اورد العالم الفرنسي الدكتور جان فالنزي مجموعة قيمة من الوصفات المفيدة منها ما يأتي.

١- وصفات للاستعمال الداخلي

- * تقاحة في كل مساء نعمل كملين وتقاحة كل صباح نعمل كمسهل.
- * ضد إسهال الأطفال يؤخذ من التفاح المشور ما بين ١٥-٥٠-١٠٠ جرم في اليوم خمس مرات.
- * ضد العطش: تقاحة مع فنجان شاي خفيف.
- * ضد التهاب الأمعاء الغليظة. وإسهال خروج الأسنان يؤخذ ثناء يومين مقدار من التفاح وحده حسب السن، ويوصف هذا ضد الزحار، وعسر الهضم و لخص وتقرحات المعدة.
- * ضد الرشح والزكام تنقع حمية تقتصر على تناول ٥٠٠-١٠٠٠ جرام تفاح ني مبشور يومياً، وتقوم الحمية يومين أو ثلاثة أيام.
- * ضد الروماتزم، والفضلة الرئوية، وأمراض الأمعاء: تقطع تفاحتان أو ثلاث تفاحات على هيئة حلقات بقشورها، وتعلي في لتر ماء مدة ربع ساعة، ويمكن أن يضاف لها قطع من عرقسوس، ويشرب منه كوب ثلاث مرات يومياً.
- * ضد الروماتزم، وقلة البول، والنقرس يغلي ٣٠ جراماً من قشر التفاح في ٢٥٠ جراماً من الماء مدة ١٥ دقيقة ويشرب منه ٤ إلى ٦ أكواب في اليوم.

٢- الاستعمالات الخارجية

- * صد آلام الأذن: نشوى تقاحة في الفرن، وموضع لصقة على الأذن
- * ضد الجرب والقرع: تقطع تقاحة إلى نصفين وينزع قلبها وبدورها ويوضع مكانه قليل من زهر الكبريت، ويصم النصفان معاً بحيث لا تشوى في الفرن، ثم تهرس وتترك أماكن المرض بالسائل الذي يعرج من التفاحة

* صد الجروح المرمنة: تقاحة مقشرة ومشوية، توضع لصقات منها على الجروح، ويمكن أن تعمل لصقة من مقدار من عصير التفاح ومثله من زيت الزيتون.

* لتقوية الجلد: يدهن بعصير لتفاح الوجه والرقبة والبطن والأثداء، فيقوي خلايا الجلد.

* في سويسرا يعالج بعض الأطباء سكر الأطفال بحمية تقتصر على تناول التفاح ولطماطم بعد شيهما في القرن.

يوصي الأطباء بتناول التفاح لكل الأشخاص ومن كل الأعمار، ولكن بصورة خاصة للمصابين بالنقرس وأمراض الكلى والمفاصل والروماتزم، وعليهم تناول كيلو من التفاح يومياً. ويوصي الأطباء الروس بتناول التفاح بكثرة لعلاج الضغط الشرياني وحصى المررة. ويوصي صعايف الأمعاء والمصابين بالإمساك وكذلك بالإسهال بتناول التفاح، وحتى غير لناضج منه لا يضر الأمعاء لوجود مادة التين في أليافه. ويمكن للمصابين بمعص المعدة أكل التفاح بشرط تقشيريه أو مضغه جيداً أو شربه، والتفاح مفيد للنساء الخائعات على جمالهن، فهو يحافظ على شراوتهن ويجدد نشاطها، ويعفظ جمالها، ولا يسمن أجسامهن.

أما الذين يمنعون عن تناول التفاح فهم المصابون بمرض السكر، وبعض المصابين بعسر الهضم، والذين يشكون من حرقة في المعدة.





التيبوكة

(Cassava Manioc)

لتيبوكة تعرف بالمانيهوت أو اليوكة وهي درنات لنبات يصل ارتفاعه إلى نحو مترين. ذات جذور لحمية، وسوق خشبية، وأوراق كفية وأزهار خضراء. يعرف النبات علمياً باسم *Manihot esculenta*.

تمثل لأصل لنبات لتيبوكة أمريكا الوسطى والجنوبية المدارية. تنمو بشكل رئيس في البرازيل وعلى الجانب الشرقي من جبال الأنديز، وتزرع على نطاق واسع كمحصول غذائي في المناطق المدارية من العالم. تقلع الحذور وهي الجزء المستخدم التي تشبه إلى حد ما درنات البطاطا الحلوة، والتيبوكة خصار يعد المحصول الثاني في العالم بعد البطاطس.

تحتوي درنات لتيبوكة على جلوكوزيدات مولدة للسياوحن، كما تحتوي على الحديد وفيتامين ج والمغنسيوم. وقد حدثت التيبوكة لانتفاء في السنوات الأخيرة. ولعل السبب في ذلك أن هذه الدرنة تشبه في صلابتها الحذر؛ ونظراً لفناها بفنصر الحديد وفيتامين ج، لذي يساعد الجسم في امتصاص لحديد، الذي يحتاجه الجسم شكل كبير. كما أن المغنسيوم الذي يتوافر في هذه الدرنا بكثرة يحتاجه الجسم لحماية العظام والقلب والشرابين، ويساعد في حقص ضغط الدم، ولكون الحديد معدناً غاية في الأهمية حيث إنه ضروري ليعايد الخلايا في جسم لاسان لتحصل على كمية كافية من الأكسجين. ونادراً ما بعد الرجال مشكلة في الحصول على ما يكفي من الحديد أثناء الغذاء، ولكن النساء في سن القدرة على الإنجاب يفقدن الكثير من الحديد بسبب الدورة الشهرية. وقد وجد أن ٢٠٪ من النساء في الولايات المتحدة الأمريكية يعانين من

نقص في حديد، ونقص الحديد يجعل المرأة تعاني من التعب والخمول ومع مرور الوقت قد يصبحن بأيمياء نقص الحديد، وعلى الرغم من الحصول على الحديد من اللحم، فإن الكثيرين منا يحاولون تناول لحوم أقل في هذه الأيام. والحقيقة ببساطة أنه لا يوجد الكثير من الحديد في الحصرافات، على أن النوع الذي يوجد بها لا يمتصه الجسم سريعاً إلا إذا كان مصحوباً بفيتامين ج، الذي يوجد في درنات التييوكة. وتعد التييوكة منجماً للحديد؛ فنصف كوب من التييوكة المطهية يحتوي على أكثر من ٢ ملليجرام من الحديد أي ١٣٪ من المعدل اليومي للنساء. ٢٠٪ من المعدل اليومي للرجال. ولأن التييوكة تحتوي كذلك على كميات كبيرة من فيتامين ج نحو ١٢ ملليجرام أي ٣٥٪ من المقدار اليومي؛ حيث يسهل امتصاص الجسم لمحتواها من الحديد. لقد أثبتت الدراسات العملية فاعلية فيتامين ج في الوقاية من أمر من القلب والسرطان والحالات المرتبطة بالشبوخة مثل المياه البيضاء. وكما يلعب فيتامين ج دوراً في تكوين الكولاجين، وهي المادة التي تحافظ على نداوة الجلد. فضلاً عن ذلك فقد ثبت أنه يقلل من مدة وحدة نزلات البرد وأنواع العدوى الفيروسية الأخرى وللتييوكة هو تد أخرى علاجية خلافاً لفوائد العدائية، التي تكمن في محتواها من المعادن والفيتامينات. ففي أجزاء من الأمرون، تستخدم التييوكة في صنع الكمادات لتخفيف الحمى ولعلاج احتقان العضلات ولعلاج العقم عند السيدات عند خلطها بماء الاستحمام. إنه لمن السهل هضم درنات التييوكة مما يجعلها طعاماً ملائماً للنفاهة. كما أن مسحوق درنات يستعمل لمساعدته الفزف أو الصديد الذي تمرره الجروح؛ حيث يمتصها ويشفيها بإذن الله. وحيث إن التييوكة تحتوي على كمية كبيرة من الجلوكوزيدات السيانوجينية السامة، فإنه يجب غسله جيداً ونفقه مدة لا تقل عن نصف ساعة في الماء، وبالأخص إذا كان من النوع المر، ومن ثم طهيه كما تطهى البطاطا الحلوة. و لتييوكة تعد غذاء رئيساً في كثير من بلدان المناطق المدارية في العالم.

وهو يباع في الأسواق السعودية، ولكن كثير من الناس لا يعرفون فوائد العظيمة. يوجد مستحضر على هيئة كبسولات يباع في محال الأغذية الصحية لعلاج الروماتزم والمفاصل ومضاد لالتهابات المختلفة كما يعالج التهاب البروستاتا يؤخذ كبسولتان مرتين يومياً.



الجابوراندي

Jaborandi

نبات على شكل شجيرة، ذو أوراق مركبة ريشية، وبادراً ما تكون أوراقها بسيطة. الأزهار على شكل سنابل أو عناقيد. الثمرة تحوي بذرة واحدة فقط.

يوجد ثلاثة أنواع من الجابوراندي هي *P. Jaborandi*, *Pilocarpus microphyuus* من الفصيلة السذابية *Rutaceae*.

موطن لأصلي المنطق الحارة من أمريكا الوسطى.
الجزء المستعمل: الوريقات.

المحتويات الكيميائية،

تحتوي وريقات الجابوراندي قلويديات من مجموعة إيميدازول *Imidazol alk* وأهم هذه القلويديات بيلوكاربين *Pilocarpine* أيزوبيلوكاربين *Isopilocarpine* وبيلوسين *Pilowine* وأيزوبيلوسين *Isopilole ne* كما تحتوي الوريقات مواداً ذرئية عطرية ومواداً عصبية وحمضاً خاصاً يعرف بحمض الجابوراندي.

الاستعمالات،

إن المادة المؤثرة في وريقات الجابوراندي هي البيلوكاربين وتأثير هذا المركب معاير لتأثير الأتروبين المعروف بتوسيته لحديقة العين؛ أي أن مركب البيلوكاربين يضيق حدقة العين. كما يستخدم الجابوراندي في زيادة حركة الأمعاء وفي إفرازات اللعاب و لقصبات الهوائية والعرق. كما يعمرى للبيلوكاربين وللجابوراندي ككل تأثير مقو لبصيلات الشعر.



الجزر

Carrot

الجزر نبات حولي ذو ساق منتصب، يصل ارتفاعه إلى نحو متر تقريباً وأوراق ريشية وأزهار بيضاء صغيرة ومدور مسطحة خضراء. للنبات جذر وتدي لحمي لونه أصفر أو برتقالي.

يمرّف النبات علمياً باسم *Daucus* من الفصيلة *Umbelliferae*.

الموطن الأصلي للجزر: موطنه، أوروبا وبالرغم من أن الأنواع المزروعة تستنتج في جميع أنحاء العالم.

الأجزاء المستعملة من النبات: البذور والأوراق والجذور.

المحتويات الفاعلة،

تحتوي بذور الجزر البري على فلافونيدات وزيت طيار يضم الآسارون والكاروتول والباينين والليمونين. ويحتوي الجزر المزروع على سكريات ويكتين وكاروتين وفيتامينات مثل فيتامين آ، ج، ب، د، هـ





ومعادن مثل الحديد والكبريت والكالسيوم والكلور والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والمغنسيوم. وساراجين، كما تحتوي لأوراق مقادير عالية من البورفيرينات.

الاستعمالات،

لقد زرع الجزر كطعام مفذ ومظهر جيد منذ زمن الأغريق والرومان. وفي القرن الميلادي الأول أوصى الطبيب الأغريقي ديسقوريدوس ببذوره لتنبيه الحيض وتفريج الاحتباس البولي.



يقول ابن سينا في الجزر «أقوى ما في الجزر بذره، وهو ينفع من الاستسقاء، ويسكن المعص، ويدبر البول والطمث، ويقوي الناحية الجنسية»

وقال ابن البيطار: «الجزر معروف النوعين، وهو مدر للبول، وتناوله بالسكر مطبوخاً ينفع من وجع الساقين، وهو أقوى إذا طبخ بالسكر يكون أسرع إلى الهضم، ويسكن المعص، ويهيج لباءة، وينفع بذره وجذره لفسر الحبل».

أما داود الأنطاكي في تذكرته فيقول «يقطع البلغم. وينفع أوجاع الصدر والمعدة والكبد والاستسقاء، ويدبر ويمتد الحصى، ويهيج الباءة، وخصوصاً البري. إذا حلل وملح لم يعادله شيء في تدوير الطحال وغيره. طبخ أصوله (حذره) يحلل الدم الجامد نطولاً والأورام الحارة.

«إذا بشر ناعماً وعلّي حتى يهتري ومزج مع العسل دون إزالة شيء من مائه، ويترك على النار حتى يتعقد مع العسل، ثم يضاف إليه عود هندي وقرنفل وقرفة وزنجبيل وهيل وحوزة الطيب، ويؤكل منه فإنه يصفى الصوت، وينقي القصبة الهوائية، ويمنع الفوارل والسعال وضعف المعدة والكبد وسوء الهضم والاستسقاء وضعف الباءة غاية لا يقوم مقامه شيء. حذوره ينصح ويمنع الطعامة القارسية ولو محروفاً. إذا احتمل الجرر نقي الرحم وهياه لحم».



يعد الجوز مضاداً
للسموم لاحتوائه على الكاروتين،
الذي يحوله الكبد إلى فيتامين أ، وتعمل
هذه المادة المغذية على تحسين الرؤية الليلية والبصر
بوجه عام. والجوز المبشور أو المهروس علاج مأمون للديدان
الخيوطية وبخاصة عند الأطفال. وأوراق الجرر البري مدر جيد للبول.
وقد استخدمت لمقاومة التهاب المثانة، وتكون حصى الكلى، ولتقليل الخصوات
المتكونة أصلاً، والبنور مدرة للبول أيضاً.

يساعد عصير الجرر حالات مرضى السكر الناتجة عن الاضطرابات
البنكرياسية، وهو بذلك يعدل نسبة السكر في الدم. ويعد الجوز ملطفاً لحالات
لكبد، ومقاوماً لحالات الإسهال وقرحات المعدة. كما اتضح مؤخراً أن مبشور الجوز
يفيد علاج بعض الأمراض الجلدية على شكل لبخات، وخاصة حالات الإكزيما

ولعلاج إسهال الأطفال يضاف الجوز إلى حليب الأطفال الرضع وأما طرد
الديدان عند الأطفال فيستخدم عصير الجوز أو مقلّى مشوره

ملاحظة هامة :

يجب عدم استخدام بذور الحزر من قبل المرأة الحامل.





الجنتيانا

Gentiana

الجنتيانا نبات عشبي يكثر نموه في الأراضي الجيرية، وهو معمّر يحمل أزهاراً بيضاء وثماراً يصل طولها إلى ٦ سم، وتتحد شكل الكبسولة. يصل ارتفاع النبات إلى نحو مترين. للنبات أسماء مرادفة مثل الحذر المر، وحذر الجنتيان. للنبات جذور ذات شكل عمودي.

يعرف النبات علمياً باسم *Gentiana lutea* من الفصيلة الجنتيانية الجراء المستعمل من النبات الجذور *Roots* التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة تعرف بالجنتيوبيكرين ومواد مرة *Indoide monoterpenes* أهمها *Amarogentin*, *Genuop* *Sweroside*, *Swertiamarine* كما يحتوي الجذر على سكاكر أحادية مثل السكروروز *Saccharose* وجنتيانوز *Gentianose* وجنتانوبوير *Gentioberose*. كما يحتوي على قلويدات من مجموعة البيريدين *Pyridine alkaloids* ومشتقات الإكرانثين مثل *Gentisin* وزيت طيارة.

استعمالات جذر الجنتيانا

يقول العلماء: إن هذا النبات كان معروفاً عند الفراعنة، بدليل أن الإغريق والأطباء العرب استعملوا هذا النبات من قديم الزمان مقويّاً وفاتحاً للشهية. ومن المعروف أن معظم الوصفات بعلاجه القديمة لدى الإغريق القدامى كانت مأخوذة من الطب الفرعوني.

استخدم المصريون القدماء جذر الجنثيانا طرداً للديدان والطفيليات. مثل الأسكارس والتينيا، وعلاجاً لحالات الإسهال وسوء الهضم، ومن الخارج لعلاج الجروح، وسرعة التئامها.

تقول الأبحاث الحديثة: إن تأثير جذور الجنثيانا يعود إلى المواد التي يحتويها الجذر. حيث تستخدم منبهاً للجهاز العصبي المركزي، وبالأخص في مستقبلات الذوق التي تؤدي إلى زيادة إفراز اللعاب والعصارات الهضمية؛ وعليه فإنه مقوي جيد للجهاز الهضمي ومدر كذلك للصفراء. كما أن له تأثيراً على المطريات لذي أثبتته الأبحاث، وقد سجل الدستور العشبي الألماني جذر الجنثيانا لعلاج سوء الهضم وتطبل أو انتفاخ البطن وفقدان الشهية.

الجرعة نصف ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء مُعلّى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام بنصف ساعة. يستخدم مسحوق الجذر الناعم ذروراً على الجروح أو يخلط مع الفازلين ويستخدم دهاناً فيسرع في عملية شفاؤها بإذن الله يحب تخزين الحدور بعيداً عن الضوء.

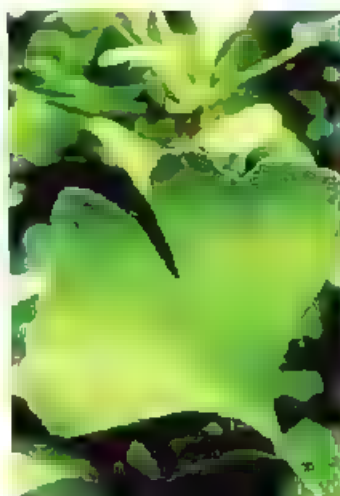




الجنكة

Ginkgo

الجنكة نبات شجري ذو جذع كبير يصل ارتفاعه إلى ٣٠ متراً، ذو أفرع كبيرة وأوراق قلبية الشكل مميزة، راهية الإخصار، جميلة المنظر. للنبات ثمار تشبه بيض الحمص، ويدخلها بذرة ذات لون بني فاتح. تعرف الجنكة علمياً باسم *Ginkgo biloba* من الفصيلة الجنكية *Ginkgoaceae*.



موطن لأصلي لنبات الجنكة الصين، وربما اليابان، وتزرع في المزارع الكبيرة في الصين وفرنسة وكارولينا الجنوبية بالولايات المتحدة الأمريكية.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور، تحتوي لأوراق فلافونيدات وجنكوئيدات وبيلوئيدات.

يقال، إن نبات الجنكة أقدم الأشجار على الأرض؛ حيث نبت أول مرة قبل ١٩٠ مليون سنة. وبالرغم من استعددها منذ زمن طويل كدواء في موطنها الصين، لم تدرس تأثيراتها الطبية إلا حديثاً. تستخدم أوراق الجنكة على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، ولها مستحضرات عديدة، فهي علاج جيد لضعف دوران الدم في الدماغ والحفاظ على تدفق وافر للدم إلى الحمار العنكبوتي المركزي. وهي علاج جيد ومفيد للربو. لقد أثبتت الأبحاث الواسعة التي أجريتها على الجنكة منذ الستينيات أهمية الجنكة في تحسين ضعف دوران الدم في المخ مما يساعد الذاكرة والتركيز، وتساعد في حالات الخرف أو عته الشيخوخة.

لقد وجد أن الجنكة علاج فعال للالتهابات أيضاً كما أن الدراسات الحديثة أثبتت أن الجنكة تكبت عامل تشبث لصفائح، وهو مادة تطلقها مجموعة من خلايا الدم، يجعل هذا العامل الدم أكثر لزوجة. ومن ثم أكثر عرضة لإنتاج جلطات الدم. كما تحدث تغييرات التهابية ومؤرجة متنوعة. أما بذور الجنكة فتستخدم لتفريج الأزيز التنفسي وتقليل البلغم. كما تعطى لعلاج لتضيق المهبل ولثانة الضعيفة وسلس البول. كما أن الأوراق تستخدم تقليدياً لعلاج الربو، وتعد الجنكة من أكثر الأدوية العشبية في العالم. وتعد أكثر الأعشاب فائدة في علاج الخرف عند كبار السن.

يوجد عدة مستحضرات من الجنكة، حيث يوجد خلاصات وكبسولات وأقراص وحلاف ذلك. يؤخذ قرص واحد مرتين يومياً، ويجب استشارة المختص قبل استعمال أي مستحضر من مستحضرات الجنكة. يجب عدم استخدامها عن قبل الحوامل والمرضعات والأطفال دون سن السادسة وكذلك الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع.



الجوافة

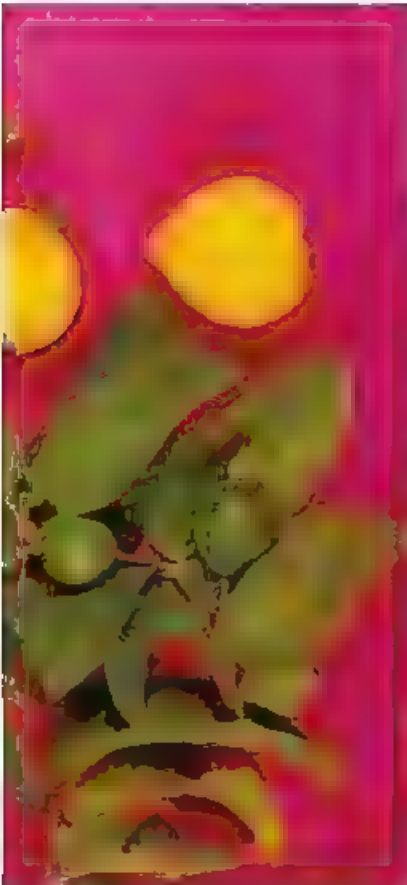
Guavas

الجوافة شجرة معمرة دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها إلى ٤ أمتار تقريباً، ذات أوراق بيضوية كبيرة، وأزهار بيضاء صغيرة، وثمار تشبه في حجمها وشكلها ثمار الكمثرى، وبعضها مدور، وينتروح قطرها من بوصة واحدة إلى أربع بوصات، ولقشرتها الرقيقة التي يتراوح لونها من الأصفر الباهت إلى الأخضر المصفر مذاق مر قليلاً. ويوجد داخل لب الجوافة بذور صغيرة بيضاء اللون إلى صفراء ولثمار الناصجة رائحة قوية ونكهتها لذيدة قريبة من نكهة الأناناس.

تعرف الجوافة علمياً باسم *Psidium guajava*.

الموطن الأصلي للجوافة: جزر الكاريبي وأمريكا الجنوبية. وتررع الآن في فلوريدا وكاليفورنيا وجنوب آسيا وأجزاء من إفريقيا. وقد نجحت زراعتها في المملكة العربية السعودية. وبالأخص منطقة حاران، كما تررع في مصر والعراق والجزائر والسودان. وتشتهر مصر بإنتاج الجوافة وخاصة محافظتي الإسكندرية وحلوان.

الجزء المستخدم من الجوافة: الثمار والأوراق.



المحتويات الكيميائية :

تحتوي الجوافة على فيتامين ج وعند مقارنة الجوافة بالبرتقال نجد أنها تحتوي على خمسة أضعاف كمية فيتامين ج الموجودة في البرتقال، حيث تحتوي ٤ أونصات منها على ٢٧٥ ملغم منه مقارنة بـ ٥٧ ملغم في الكمية نفسها من البرتقال الطازج. كما أن الجوافة مصدر جيد لبوتاسيوم والحديد. ٢٣ ملغم من البوتاسيوم وملغم واحد من الحديد في كل ٤ أونصات كما تحتوي جوافة على ألياف ومعظمها من البكتين، وهي أحد الألياف القابلة للهضم، التي تقلل مستويات الكوليسترول المرتفعة في الدم. كما تحتوي على مواد سكرية وكميات قليلة من الدهون والبروتينية والمعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم و لصبوديوم و لفسفور والحديد. وكميات كبيرة من فيتامينات أ. ب خاصة الريبوفلافين والثيامين، وهي غنية كذلك بفيتامين ج أما أوراق الجوافة فتحتوي على بعض المضادات الحيوية التي لها القدرة على إبادة الجراثيم.

الاستعمالات :

تستخدم الجوافة على نطاق واسع في الأكل، ونظراً لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن فإنها تستخدم صد مرصراً الأسقربوط، كما أنها تستخدم لعلاج الكوليسترول المرتفع في الدم، نظراً لاحتوائها على مادة البكتين.

أما الأوراق فتستخدم لعلاج حالات السعال و لنزلات الشعبية، حيث يستخدم من، ملعقة من مجروش الأوراق في ماء كوب مُغلى ويمرر مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات يومياً.

يصنع من الجوافة المربيات والهلام وقطع الجوافة المجففة ونوع من أنواع المكرونة، وتدعى جبن الجوافة، كما تتوافر الجوافة المعلبة.



الجوز المقى

Nux-vomica



شجرة يتراوح طولها ما بين ١٠ - ١٣ متراً، معمرة ذات أغصان ملتفة. أعناق قصيرة جداً، والأوراق بيضوية الشكل تقريباً متقاطعة وحوافها منسأة. الأزهار بيضاء اللون كبيرة نوعاً ما، وتتكون من ٦ - ١٠ أزهار مجتمعة على شكل نورة خيمية الشكل، تتواجد في قمم الأفرع، الثمرة كبيرة يصل حجمها إلى حجم البرتقالة الصغيرة، وعند النضج يكون غلاف الثمرة صلباً ذا لون أصفر إلى يوتقالي، وفي داخل الثمرة لب أبيض تنغمس فيه ما بين ٢

٥ بذور تجمع لبدور وتغسل تماماً من اللبن وتحفف. شكل البذرة قرصي مسطح مضغوط، من الجانبين، قطرها يتراوح ما بين ٢ - ٢.٥ سم. وغلظها ما بين ٤ - ٦ ملم. لونها رمادي إلى مخضر، وسطحها مخملي لامع، لأنها مغطاة بشعيرات حريرية الملّس متلاصقة. صلبة جداً ومتقررة، لطعم مر شديد، والرائحة خاصة ومميرة.

يعرف النبات علمياً باسم *Strychnos nux-vomica* من الفصيلة Loganiaceae.

الموطن الأصلي جزر الهند الشرقية وسيلان وشمال أستراليا.

الجزء المستعمل: البذور.

المحتويات الكيميائية :

بذور الجوز المقنيء ما بين ٨, ١ - ٢, ٥ ٪ قلويدات من نوع الأندول. وهي ستركنين Strychnine وبروسين Brucine ويعد مركب الاستركنين هو الأكثر فاعلية من البروسين. كما تحتوي البذور على قلويدات أخرى. ليس لها أهمية القلويدتين السابقين. وهي العاكوليوبيرين X-colubrine وبيتا كوليبورين B-colubrine وإكاجين leajine أو ٣ ميثوكسي إكاجين ٣ Methoxyscaine بروتوستركنين Protastrychnine هومييسين Vomucine ونوفاسين Novacine وان أوكسي ستركنين N-oxystrychnine وسود واستركنين Pseudostrychnine وأيزواستركنين Isostrychnine كما تحتوي البذور أيضاً كلوروجينيك أسد Chlorogenic acid وحلو كوزيد يعرف باسم لوحانين Logannin ونحو ٢ ٪ ريبوت ثايتة.

الاستعمالات :

يستعمل الجوز المقنيء على هيئة صبغة أو خلاصة أو كبريتات الأستركنين بمقادير قليلة. كمادة مشهية ومقوية. وتعطى بمقادير أعلى بقليل كمنبهة ومنشط عام في حالة الإنهاك العصبي أو في حالة التسمم بالباربيتورات (نوع من المومات). ويعتاد الجسم على تحمل كميات متزايدة من لاستركنين. وإذا رادت جرعة الأستركنين فإنه يؤدي إلى التسمم الذي تظهر أعراضه على هيئة تقصص شديد في العضلات. وتصلب في العمود الفقري وتشنج في الأطراف وتأتي هذه النوبات على مدد ويمكن معالحة التسمم بأعطائه مقيئاً. ثم تغسل المعدة مع مفعه صغيرة من الكلورفورم في الحسرين كل عشر دقائق حتى تزول النوبات كما يستخدم الأستركنين مبيداً حشرياً. وساء استخد مه أيضاً في السباقات الرياضية للخيول بطريقة غير قانونية. وذلك من أجل تشبیط عضلاتها فتسرع في السياق.





الحرشف البري

Milk Thistle

يعرف الحرشف البري باسم أبو كعب أو الكعب وهو نبات ثنائي الحول يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر. ذو أوراق بيضاء ذات عروق وأزهار أرجوانية اللون حميلة المنظر والنبات شوكي. يعرف النبات علمياً باسم *Cardus marianus* من القسيطة المركبة *Compositae*.

لوطس لأصغر للنبات حوض البحر الأبيض المتوسط من أوروبا، لكنه نادر في بريطانيا. يمو في البراري. يوجد أنواع أخرى ذات تأثير مفيد للكبد منها الأرضي شوكي يحمي الكبد من السموم.

لحاء استخدم من سبت الأجراء الهوائية، التي تحتوي ليعنابات الملاقون، وأهم مركب هو سيليمارين ومواد مرة ومتعددات الإسيثيلين.

الاستعمالات

استخدم الحرشف البري في أوروبا علاجاً للاكتئاب ومشكلات الكبد منذ مئات السنين إن لم يكن آلاف السنين. وقد أكدت الأبحاث الحديثة قدرة هذه العشبة على وقاية الكبد من التلف الناتج من الكحول وأنواع التسمم الأخرى. ويستخدم اليوم في الغرب لعلاج كثير من حالات الكبد ركزت الأبحاث على مركب السيليمارين المركب الرئيسي في النبات، حيث اتضح أن له تأثيراً شديداً في وقاية الكبد والمحافظة على عمله بشكل جيد، ويحول دون التلف الذي تسببه المركبات العالية السمية. وقد أظهرت

النتائج أن انهيار الكبد الحاد ناتج عن تناول دباعي كلوريد الكربون أو العطور السامة يمكن الوقاية منه إذا تم تناول السيليمارين قبل ذلك على الفور أو في غضون ٨ ساعة. وقد استخدم السيليمارين في نمائيه بنجاح في علاج التهاب وتشمع الكبد.

بعد الكعب هو العلاج الرئيس اليوم في طب الأعشاب العربي لوقاية الكبد وبشائطاته الاستقلابية الكثيرة. كما يساعد في تحديد خلاياها. وتستخدم العشبة في علاج التهاب الكبد واليرقان، فضلاً عن الحالات التي يخضع فيه الكبد للإجهاد، سواء من عدوى أو إفرام في تناول المشروبات الكحولية أو من العلاج الكيميائي الذي يوصف لمعالجة أمراض مثل السرطان.

يوجد عدة مستحضرات مقننة من الحشيش البري متوفرة في مخازن الأغذية الصعبة. حيث يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.





الحلبة

Fenugreek

يوجد من الحلبة سبعة أنواع هي على التوالي:

Trigonella foenum – graecum

Trigonella coenala

T corniculata

T. stellata

T. maritime

T. Polycerata

T occulta



هذه الأنواع السبعة تنتمي إلى المصيلة ليقولية Leguminosae. وهي نباتات عشبية حولية، منها القائم. ومنها الزاحف، والنوع المستعمل كثيراً هو النوع الأول *T foenum – graecum* وهو نبات قائم يصل ارتفاعه إلى نحو ٦٠ سم، وهو غزير التفرع. ساقه أخوف. وأوراقه مركبة ثلاثية الوريقات. وهي معنقة، متبادلة الوضع على السوق. الأزهار صغيرة جداً تخرج من الأغصان في صورة عناقيد ذات ألوان مختلفة، ولكن هذا النوع يتميز باللون الأصفر. الثمار طويلة على هيئة قرون صغيرة الجراب محتوية بداخلها على عدة بذور صغيرة الحجم ذات لون بني مصمر أو رمادي مصمر، وتقطف الثمار قبل النضج، لكي لا تنشق الثمرة وتسقط البذور عند جماعها. يمكن تمييز جميع الأنواع المذكورة أعلاه مرفولوجياً وكيميائياً.

لنولن الاصلى للحبلة هو الجزء الشمالى لقارة إفريقيا وقارة أستراليا بأكملها. وقد أنتشرت زراعة أنواع الحبلة في بلدان المناطق الإستوائية والمدارية ومناطق حوض البحر الأبيض المتوسط والصين، وأهم البلدان المنتجة للحبلة هي الباكستان والهند والصين ومصر وسورية وتونس والمغرب والجزائر وموريتانيا.

حرء المستخدم من الحبلة البذور وزيت لبذور والبذور المستتقة.

المحتويات الكيميائية للحبلة،

جميع الأنواع السبعة للحبلة تختلف محتوياتها الكيميائية كمّاً ونوعاً. تبعاً لنوع الصابونينات Sapogenins وكذلك القنويدات Alkaloids، حيث تحتوي الحبلة T. foenum graecum على أعلى قيمة من الصابونين المعروف باسم الديوسجينين Diosgenine حيث تصل نسبته إلى ٢٠,٢٪ ويليهما النوع T. corniculata والنوع T. occulta وبسعة الصابونين هي ٣٢,٠٪ وأقل الأنواع الأخرى هي النوع T. polycerata حيث تحتوي على ٢٨,٠٪ من المركب السابق نفسه. تحتوي أنواع الحبلة على مواد صابونينية أخرى بكميات ضئيلة مثل جيتوجنين Gitogenin، وتيجوجنين Tigogenin وياموجنين Yamogenin وديجيتوجنين Digitogenin.

وهيما يتعلق بالقنويدات فتختلف كمية القنويد المعروف باسم التراجونيلين Trigonelline تبعاً لنوع الحبلة. لأن الأنواع T. stellata، T. maritima تعادل محتواها من التراجونيلين محتوى النوع الأساسي T. foenum - graecum حيث يصل نسبة هذا القنويد ١,٠٦٪، ٠,٦٠٪، ٠,٤٠٪ على التوالي. كما تحتوي بذور الحبلة على ٢٢٪ بروتين، ٢٨٪ مواد غروية هلامين، وهذه المواد الغروية عندما تتحلل في الماء تعطى نوعين من السكر، هما امانور والجلأكتور. كما تحتوي الحبلة على ٦٪ ريت ثابت. تحتوي الحبلة على معدن مثل الحديد والكالسيوم والفوسفور وفيتامينات د، ج، أ، ب١، أما زيت الحبلة المستخرج من البذور الذي يعد العنصر الأساسي في الحبلة، الذي يعزى إليه المفعول الطبى لبذور الحبلة. كما تحتوي البذور على زيت طيار بنسبه ٨٪

استعمالات الحلبة :

تعد الحلبة من الأعشاب الشائعة لاستعمال على مستوى العالم. وعرفت على زمن الفراعنة. حيث كانت تسمى باللغة المرعونية «حمایت»، وكان الفراعنة يدخلون الحلبة في صناعة الخبز أثناء العهد الإغريقي الروماني. هذا بالإضافة إلى معرفتهم أن بذور لحلبة تحتوي على زيت مقو، وبذلك استعملوها في العديد من الوصفات العلاجية. لقد ذكرت بردين أدبين أن الحلبة سميت صمن وصمة علاجية لإزالة تجاعيد ومظاهر الشيخوخة على شكل مشروب. وكذلك لعلاج حالات لإسهال والصرع كمشروب أيضاً. ولإزالة الشيب على هيئة غسول. ولعلاج بعض أمراض الثدي على شكل لبحات موضعية. كما سجلت بريدة إبيرر المصرية التي يرجع تاريخها إلى نحو سنة ١٥٠٠ قبل الميلاد وصفة للحروق تحتوي على الحلبة. وكانت البذور تستخدم في مصر القديمة أيضاً للبحث على الولادة. كما أوصى دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالحلبة كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية. بما في ذلك التهاب الرحم والتهاب المهبل والمرض. أما الحلبة عند العرب فقد عرفت كثيراً، فقد ذكرها الموفق البغدادي في كتابه «الطب من الكتاب والسنة». قال: «لو علم الناس بما في الفريكة من فوائد لاشتروها ولو بوزنها ذهباً. وفي الطب النبوي لابن القيم أن النبي ﷺ عاد سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه بمكة. فقال: «ادعوا له طبيباً، فدعني الحارث ابن كلفة، فنظر إليه، فقال «ليس عليه بأس» فأتخذوا له فريكة وهي الحلبة مع تمر عحوة رطبة، بطبخان فيحساهما. ففعل ذلك فبرئ» وروى ابن عدي وابن السني عن عائشة رضي الله عنها أنه ﷺ قال: «استشفوا بالحلبة».

قال ابن القيم عن الحلبة في الطب النبوي: «إنها إذا طبخت بالماء ليئت الحلق والصدر والبطن، وتسكن السعال والخشونة والربو وعسر النفس، وتزيد في الباه، وهي جيدة للريح والبلغم ولبواسير. أي تخرج الصديد في غشاء البلورا المفطي للرئة. ويدعى Empyema وأمرض الرئة. وتستعمل لهذه الأدوية في الأحشاء مع لسمن، وإذا



شربت مع وزبه خمسة دراهم هوه أدركت الحيض، ودا طبخت وعسل بها الشعر جعدته، وأذهب الحز. ودقيقها إذ خلص بالنطرون والخل وضمد به حبل ورم الطحال «وذكر أن المرأة تنقع إذا حسنت في ماء لحلة من أوجاع الرحم. وتستعمل الحلبة صماداً للأورام، ويشرب ماؤها للمفص العارض من الرياح وتؤكل الحلبة مطبوخة بالتمر أو العسل أو التين على الريق، لتحليل البلغم في الصدر، وتنفع من السعال المزمن، ومن آلام المعدة المرنة، وتلين البطن. ولذا تفيد من الإمساك المزمن.

قال أبو بكر الرازي في لحلة: «مسحوق الحلبة مخلوطاً بنذر الكتان مع العسل لحالات الذين لا يحبسون الطعام، وصماداً في حالات الالتهاب المزمن للمعدة، وإذا كان الالتهاب في المريء، فوضع الصماد بين الكفين».

وقال ابن سينا: «الحلبة تلين الصدر والحلق، وتسكن السعال والربو، خصوصاً إذا طبخت بالعسل، وطبيحتها بالخل لقروح الأمعاء، طبخها بالماء جيد للإسهال منه للأورام في المعدة، وطبيحتها مع العسل يريل الرطوبات العليظة من الأمعاء، ويدبر البول والطمث، وهو جيد لأصعاب البواسير».

وقال ابن البيطار: «الحلبة تنفع أوجاع الظهر والرحم، قوتها منصجة مليئة تحلل البلغم، وينفع مسحوقها لعلاج الأورام، وتنقي الصوت، وتسكن السعال والربو، وإذا مرجت بعسل لنحل أو التمر أو التين فهي نافعة للحروق دهاناً مع زيت الورد».

أما داود الأنطاكي، فيقول: «لحلبة تلين وتحلل سائر الأورام، ومتى طبخت بالتمر والتين والريب وعقد ماؤها بالعسل أذهبت أوجاع الصدر المرنة والسعال والربو وضيق التنفس، ومتى طبخت مفردة وشربت بالعسل حلت الرّياح والمفص ويقاى الدم المتخلف من النفاس والحيض، وأخرجت الأخلاط والكيموسات العفنة».

وقال أبو الريحان البروني في كتابه «الصبغة في الطب» مثل ما قاله ابن البيطار في كتابه «الحامع لقوى الأدوية ولأغذية» كما نقله عن الملك المظفر لرسولي في كتابه



«المعتمد في الأدوية المفردة» فقال «إن الحلبة تحلل الأورام القليلة الحرارة الصلبة وتشفئها، وتلين البطن، ولكنها قد تسبب الصدع، وربما القيحان وتخرج ما في الأمعاء من أخلاط الرديئة وتحرك الأمعاء. ودقيقها يصلح للأورام الظاهرة والباطنة ضماداً وإذا خلط بالقطرون وضعت به نفع من ورم الطحال، وتسهي الولادة العسرة. وماء طبيخها ينفع الشعر، ويحلو القروح، ويذهب الحزاز، ولذاتها مع دهن الورد ينفع من تشقق الجلد البارد ولحرق النار، ويدخل في أدوية الكف ويحسن اللون».

وقد استخرج زيت الحلبة من البذور في مصر، واستطاع الدكتور الريدي أستاذ علم الكيمياء الحيوية في كلية طب القصر العيني أن يستخرج من هذا الزيت مادة السكوالين Squalene التي تدر اللس. وذلك أثناء الحرب العالمية الثانية. ويستخدم زيت الحلبة للمرضعات لإدرار اللب، وذلك بواقع ٢٠ نقطة ثلاث مرات يومياً.

وفي الطب الحديث تستخدم الحلبة إما مستتبها أو بذورها أو ريتها، فتؤكل لقمم الطرفية والأوراق الطارحة لنبات الحلبة، نظراً لقيمتها الغذائية المرتفعة كما تؤكل بذورها المستتبّة، والبذور يمكن غليها بالماء وتؤكل بالمستخلص المائي المحلى بالسكر أو العسل الأسود، كنوع من أنواع المشروبات الشتوية. وتأخذ المرأة بعد وضع مولودها الحبة لإدرار الحليب لرضيعها، كما أن الحلبة فاتحة للشهية، تفيد في حالات ضعف الجسم، كما تُعطى للفتيات البالغات لتنظيم حالات الطمث غير المستقرة والمضطربة. ويضاف دقيق الحلبة إلى دقيق الذرة لرفع القيمة الغذائية وحمله متماسكاً؛ حيث تحتوي على المادة الهلامية اللزجة.

- يستعمل مشروب مُنقّى البذور بمعدل كوب صباحاً على الريق يومياً للسعال والربو وأوجاع الصدر وعسر البول.

- يستعمل مُنقّى الحلبة، وتؤكل بذورها مطهية من ٢ إلى ٣ ملاعق لعلاج الالتهابات المعوية والبيواسير والإمساك والضعف الجنسي والنحافة.

يستعمل مسحوق الحلبة مخلوطاً مع عسل النحل بمعدل ٣ ملاعق يومياً لحالات السعال والإمساك والربو وصيق التنفس.

- يستعمل معلّى بدور الحلبة لحالات عسر النيول والطمث والإسهال.

- يستعمل مسعوق الحلبة ممزوجاً مع الخس بمعدل ملعقة إلى ثلاث ملاعق يومياً لقروح المعدة والأمعاء.

- يستعمل مسعوق الحلبة على شكل عرغرة كل ساعة لالتهابات الحلق واللوزتين.

- يستعمل مزيج مكون من مسعوق بدور الحلبة مع بضعه فصوص مهروسة من الثوم مع قليل من ريت الزيتون ويستعمل المزيج دهاناً لروماتزم والام البارد وآلام العضلات.

- تستعمل لبعات دافئة من مسعوق الحلبة كمجبية توضع فوق الأماكن المصابة، بحيث تكون ثعابتها نحو ٥ ملليمتر، ثم تغطى بطبقه من القماش، وذلك لحالات الأورام والقروح والدمامل.

- يستعمل مسعوق الحلبة ممزوجاً مع غسل النحل على شكل دهان موضعي لحالات قروح فروة الرأس.

وحديثاً أمكن فصل ماده الديوسجينين من بذور الحلبة كونها المولد الأول لتحضير الهرمونات الجنسية صناعياً، التي تدخل في صنع لمواد الطبية المستخدمة في تحديد النسل عند نساء. كما تدخل هذه المادة في تحضير مادة الكورتيزون ومشتقاتها المختلفة، التي تفيد في علاج الأمراض الصدرية والروماتزميه.

يقول الدكتور جيمز دوت في كتابه «Hand book of Medicinal Herbs»، في طبخته الثامنة نشر CRC Press ١٩٨٩م يقول إن الحلبة تستعمل لعلاج الأورام السرطانية (انظر صفحة ٤٩٠). كما تشير لأبحاث على الحيوانات أن الحلبة تكبت سرعان الكبد.

لحرعه علاجية للحلبة هي ملء ملعقة طعام متوسطة بمعدل مرتين يومياً، كما يوحد مستحضر من بذور الحلبة مقنن في مخازن لأعديه الصحية، يوحد كسولتان ثلاث مرات في اليوم.

هل للحلبة أضرار جانبية ؟



نعم للحلبة أضرار جانبية، وهي مجهزة، ويجب على المرأة الحامس عدم تناولها خلال مدة الحمل، كما أن الجرعات الزائدة منها تسبب الصداع والقيء. كما أنها تهبط خميرة، لتريسين في الأمعاء. وهذه الخميرة مفيدة، ونقصها يسبب مشكلات لصحة الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى أنها تنقص التريسين الكيموسي المهم في الأمعاء.

نظراً لوجود سبعة أنواع من الحلبة ولا يمكن التمرق بين شكلها الطهري لشابها. ولا يمكن التفرق بينهم إلا عن طريق الوصف الفسولوجي والمواد الكيمباشة في كل منهم. وعليه فإن استخدام أي نوع من الأنواع الأخرى عمر النوع الأول *T. foenum graecum* - قد يكون لها مضار خطيرة.



الحناء

Henna

يعرف الحناء أيضاً بالأسماء

.Alcanna, Egyptian Privet

Henna Follum, Henne, Jamaica Mignonette

والحناء نبات شجري معمر مستديم الخضرة غزير التفرع، منتصب دولون أحمر يميل إلى البنى يصل ارتفاع لشجرة إلى ثلاثة أمتار أو أكثر، وفروعها طويلة ورقيقة. غزيرة الأوراق، وهي سيطرة رمحية الشكل أو بيضاوية طولها يتراوح ما بين ٢-٤سم، وهي متقابلة الوضع على الفروع، ليس لها أعناق (جالسة) جلدية الملمس وحافتها ملساء، ولونها أخضر داكن. الأزهار صغيرة في صورة نورة عنقودية طرفية الوضع، ولونها أحمر خفيف أو أبيض مصفر، لثمار كبسولية وكروية الشكل، قطرها ما بين ٥١، ٥-٦سم، ذات لون بني فاتح بداخلها عدد كبير من البذور مثلثة الشكل، صغيرة الحجم لونها يميل إلى السواد.



يعرف الحناء علمياً باسم

Lawsonia inermis من الفصيلة



الحائبة Lythraceae. يوجد تنوع من هذا الجنس مثل *L. alba* و *L. miniata* والصنف *L. alba* أزهاره بيضاء، بينما الصنف *L. miniata* ذو أزهار بنفسجية.

الموطن الأصلي للنبات منطقة حثوب غرب آسيا. وهي الموطن الأصلي لنبات الحناء بالرغم من نموها لبري الكثيف في البيئات الإستوائية وشبه الإستوائية الأخرى لقارة إفريقيا، وبعض حزر المحيط الهندي. لقد انتشرت زراعتها في مناطق أخرى مختلفة، منها حوض لبحر الأبيض المتوسط. خاصة المناطق الحافة المعتمدة على الري الصناعي مثل مصر. وأهم البلدان إنتاجاً للحناء هي مصر والسودان والصين و الهند وباكستان والمملكة العربية السعودية؛ حيث يزرع في منطقة مكة المكرمة ومنطقة جازان والمنطقة الوسطى.

خشب يستخدم من نبات الحناء الجرد لمستعمل الأوراق والأزهار والأعصان والبراعم الحديثة النمو والقشور والجذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي أوراق الحناء وسوهمها لحديثه على مادة ملونه تسمى لوزون (Lawson) وتعد هذه المادة لصبغات النباتية الثابتة كما تحتوي على مواد راتنجية (Resins) ومواد عفصية تعرف باسم Henna-tanin وتحتوي أزهار الحناء على زيت طيار ذي رائحة ذكية وقوية. وأهم مكوناته مادتا الماو بيتا أيونون (B and ١٠ & none). وتعرف أزهار الحناء باسم «تمر حنة».

تزداد كمية المواد الفاعلة وخاصة مادة اللوزون في أوراق الحناء كلما تقدم النبات في العمر، والأوراق الحديثة تحتوي على كميات قليلة من هذه المواد عن مثيلتها المسنة. كما تحتوي على حمض الجاليك ومواد سكرية. وقد أمكن فصل مادتين من المواد الزائوية Xanthones هما لاكسنتون ١ (Laxanthone ١) ولاكسنتون ٢ (axanthone ٢) وهما يمثلان مادة الكومارين Coumarin التي تعرف باسم لاكومارين Lacoumarin. كما ثبت أن المادة الحلو كوزيدية المعروفة باسم اللاوزن قد تتحول بفعل عمليات الأكسدة الذاتية إلى جلو كوزيدات أولية Primary glycosides تسمى حطوسيد أ، ب، ج (Hennoxides A,B,c).

الاستعمالات:

ستعملت أوراق الحناء منذ آلاف السنين في الرينة كمستحضر للتجميل، وذلك بصبغ اليدين و لرجلين وشعر المرأة لنقشها باللون الأحمر المسود، أو البني المسود الناتج من مزج مسحوق أوراق الحناء مع الماء الدافئ، وتفيد عجينة الحناء في تثبيت لون شعر الرأس وتمنع من تساقطه أو تقصفه.

وقد ذكرت أحاديث كثيرة عن الحناء، فقد ذكر عبد الملك بن حبيب أن الحناء دواء رسول لله ﷺ، إذا أصابه خدش أو جرح وقرحة وضع عليها الحناء، حتى يرى أثره على جلده، وكان إذا صرغ غلف رأسه بالحناء. وكان لا يشتكي إليه أحد وجعاً برجليه إلا أمره بالحناء يخصيهما به، وذكر حديثاً عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «من دخل الحمام فأصاب هذه النورة. ولم يصب شيئاً من حناء فأصابه وضع فلا يلوم إلا نفسه».

وقال أبو هريرة «كان رسول الله ﷺ إذا نزل عليه الوحي صدغ فيغلف رأسه بالحناء». وأخرج أحمد في مسنده، والبخاري في تاريخه، والحاكم في مستدرک وصححه، وأبو داود في سننه، وابن السني في الطب النبوي وأبو نُعيم في الطب النبوي عن سلمى رضى الله عنها قالت: «ما شكأ أحد إلى النبي ﷺ وجعاً في رأسه إلا أمره بالجمامة، ولا وجعاً في رجليه إلا قال: أخضيهما بالحناء».

وأخرج ابن السني وأبو نُعيم في الطب النبوي عن أبي رافع رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ «عليكم بسيد الخصب الحناء، يطيب البشرة، ويزيد في الجماع». وفي الترمذي عن سلمى أم رافع خادمة النبي ﷺ، قالت: «كان لا يصيب النبي قرحة ولا شوكة إلا وضع عليهما الحناء».

لقد أثبتت الدراسات المصرية أن قدماء المصريين استخدموا مسحوق أوراق الحناء في تحييط حثث الموتى لعدم تعفنها، ويعود ذلك إلى أنها مقاومة للفطريات والحراثيم كما أن أوراق الحناء تفيد أيضاً في حالات الإصابات بالقرواح الإنجيزي والقرواح العادي والإصابة الفطرية الناتجة عن أمراض الجرب الحلي للإنسان والحيوان.



وحديثاً، ثبتت فاعلية أوراق الحناء في علاج بعض أنواع السرطان، منها مرض الساركوما Sarcoma، والتقلصات المعدية والعمل على إزالتها، ولها تأثير مشابه لتأثير فيتامين K اللازم لوقف الإدماء والنزيف الدموي لداخلي. وفي علاج صداع الرأس وتضخم الطحال، وتعمل على خفض ضغط الدم المرتفع.

لقد انتشر استخدام الحناء في أنواع الشامبوهات ومستحضرات الشعر ودهونه بدرجة كبيرة في لسنوات الأخيرة، نتيجة لانتشار الفوائد الطبية للحناء للشعر والجلد.

وقد نشرت مجلة «Cuts» المتخصصة في أمراض الجلد في الولايات المتحدة الأمريكية في عددها الأول لعام ١٩٨٦م، للدكتور ناتو مقالاً عن الحناء، جاء فيه إنه صعبة ممتازة طبيعية مؤقتة للشعر، وتكسبه لمعاناً وبريقاً، وتمنع نقص نهايات الشعر، ولا يسبب الحساسية كما تفعل الصبغات الأخرى الصناعية، لقد استخدم الحناء منذ عهد الفراعنة إلى يومنا هذا في الأعراض الآتية:

- تقوية الشعر وتلوينه وإزالة تقصفه وأمراضه، ويبقى أثره مدة شهرين تقريباً.
- معالجة الأمراض الجلدية وتشقق الجدد وفطريات الجلد، التي تصيب الجلد مثل Tinea pedis التي عادة ما تصيب أصابع القدمين، وتسبب تسليحاً فيها مع رائحة كريهة، ويعرف هذا المرض باسم قدم الرياضي Athlete's foot.



حيث تكثر في الرياضيين مع التعرق ولبس الجوارب، التي قد يتبادلونها فيعدي بعضهم بعضاً. كما استخدم الحناء لداواة الحرب Scabies.

• علاج الأظفار المتشققة والمصابة بالتهابات فطرية.

• علاج الجروح والقروح المزمنة.

• علاج الصداع. وقد ورد ذلك عن النبي ﷺ.

• علاج مرض القلاع الذي يصيب الفم وخاصة لدى الأطفال، حيث تمضغ الأوراق أو يصنع عينة من مسحوق الأوراق وتلاك في الفم. وكذلك قروح الفم واللسان. كما أن مغلى الأوراق يستعمل غرغرة لآلام الحلق

• مفيد جداً لتشقق الأظفار، ويميد من الشور العارضة في لساقين والرجلين وسائر البدن. وهرمه إذا سحق وخلط مع خل سكن الصداع ويقيد في منع تقصف الأظفار.

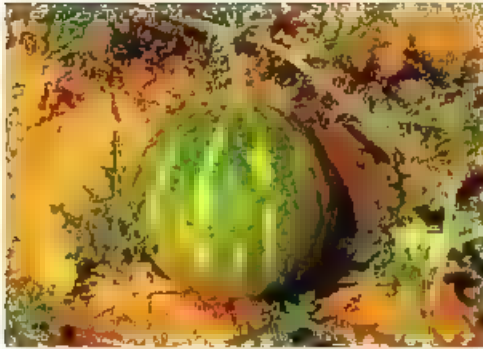
• يستخدم على نطاق واسع في صباغة الجلود.





الحنظل الشري

(Colocynth) Bitter apple



الحنظل هو عشب حولي، جذوره معمرة، وسوقه زاحفة منتشرة بكثرة، وهي دقيقة ذات زوايا متفرعة خشنة الممس، ذو معاليق بسيطة، وأوراقه خضراء شاحبة خشنة الملمس ومقصصة. والأزهار في إبط الأوراق معمولة على أعناق زغبية، والثمرة

كروية منقطة أو مخططة بالأخضر والأبيض أو الأصفر، ملساء عند نضجها، ويشتد اصفرارها عند تمام النضج. ذات لب جاف أسمنجي شديد المرارة، وقد ضرب به المثل في المرارة، وفي داخل اللب الأسمنجي عدد كبير من البذور ذات لون بني، تشبه إلى حد ما بذور البطيخ لأصفر ولكنها أصغر، وتعرف البذور في منطقة نجد «بالبهيد»، ومن أسماء الحنظل الشائعة «لشري» و«مرارة الصغراء». يعرف الحنظل علمياً باسم Citrullus Colocynthis من الفصيلة القرعيات Cucurbitaceae.

موطن الأصلي لحنظل الجزيرة العربية وينتشر في أرجاء المملكة العربية السعودية، و لمنطقة الشرقية للبحر الأبيض المتوسط وإفريقية وأسية.

الجزء المستخدم من الحنظل: لب النمار والبذور والجذور.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الثمار على عدد من الكيوكاربيناسينات Cucurbitacin B, D, D. المضادة للفيروسات. كما تحتوي على جلوكوريدات وأحليكونات الحاصه بالترينينات الثلاثية رباعية الحلقات. كما يحتوي على مواد طيارة في كل من البذور ولب الثمرة، وكذلك مواد عقصيه في البذور وليكوانتوسيانين في لب الثمرة وغلافها وأستيرولات غير مشبعة أو تربينات ثلاثية في كل من الأوراق والسوقا والثمار والبذور. كما تحتوي على كومارينات في لب الثمرة وغلافها ومواد رائحة وقلويدات وبكتينات وصبونينات. وكولوسنتين، وكولوسنتتين، وكذلك كحول السترولول والترسين B وشائي لترسين B. كما تحتوي على هتراكونتين وسترولين وحمض السترولينيك.

الاستعمالات :

استخدم الحنظل منذ آلاف السنين فقد عرفت أهمية نبات الحنظل في علاج عدد كبير من الأمراض منذ فجر التاريخ، وفي مختلف الحضارات قديمها وحديثها. اهتم المصريون القدماء بالحنظل إذ جاء في القرطيس الطبية المعروفة باسم إبيرر وهيرست ولندره وبرلين ورويجا وغيرها الكثير من الوصفات الطبية التي ذكر فيها الحنظل كأحد مكوناتها الرئيسية. فقد جاء ذكر الحنظل في قرطاس إبيرر في ١٠٥ وصفة من أصل ٨٧٧ وصفه وردت في هذا لقرطاس. ومن العلاجات الشهيرة التي ذكر الحنظل في وصفات دوائها بذكر علاج البول الحمضي أو النشادرية وعلاج الرئة وعلاج إصلاح البول وتسهيل التبرر ودرء كل الأمراض من البطن. ومداوة الأمعاء وعلاج الإمساك وقتل الدود ودرء الأنيميا المصرية المصحوبة بهمود أي ثقل في الجسم. ومعالجة حرقة والتهاب الشرج ووخز لرحلين وفي عمل لبوس لتبريد الشرج. ومعالجة سطح الجسم ومعالجة المصران العليط. ودرء ألم القلب. وعلاج صداع الرأس وفي صناعة الأدوية المريلة للقيء، ولتنقية البصر وإزالة عتمة العين، ولعلاج قنق العين، وإزالة احتقان العين. وإزالة الحبوب من العين، أي الرمد الحبيبي، ولدرء الحول من العينين. وإزالة العشاوة والالام والصداع الذي في العينين. ولمنع تكون الشعر الأبيض في الحاجب ولعلاج الحروق ولسحب الدم الذي في فتحة الشرج. ولعلاج الدمامل ونمو اللحم الذي تأكل من الحروح ولازالة وجع الأسنان وإزالة الثور ولتسكين

الجرب، وإزالة لرعشة وإزالة الفتانة من اعضاء جسم الإنسان، ولعلاج النشج في أي عضو، وفي علاج عين السمكة في الأصابع، ولعلاج الأسنان لتناكلة، وفي الأدوية التي تجهز للمرأة فتجعلها تحمل في السنة الأولى والثانية والثالثة ولأجل انقباض الرحم.

وفي الحضارات العربية قديمها وحديثها اهتم الأطباء العرب والمسلمون بنبات الحنظل، ليس فقط كعقار فاعل لعلاج الكثير من الأمراض، بل للحفاظ على صحة الإنسان وحيويته وشبابه.

يستخدم لب حنظل مسهلاً قوياً طارداً للديدان، وحافضاً للحمى، وطارداً للأرياح. يستخدم ضد الأورام وحب الشباب والبهاق والربو والنزلات الشعبية وأمراض المسالك البولية واليرقان وتصحم الطحال والعدد الدرنية في الرقبة. يستخدم الحذر في التهابات الثدي وآلام المفاصل، ويستخدم خارجياً في الرمد وآلام الرحم.

تستخدم الثمرة والحذر لعلاج لدغة الثعابين والعقرب، واللب الموجود في ثمرة هو المادة لطبية، ويجب عدم استخدامه إلا تحت إشراف طبي نظراً لسميته.

يعد الحنظل من أشد المواد سمية، حيث يسبب تهيجاً للمعدة والأمعاء، ويسبب الإسهال الشديد. ولو أكل الإنسان ربع ثمرة فإنه سيموت لا محالة، ويحكى أن امرأة تناولت ١٢٠ جراماً من الحنظل من أجل أن تسقط جنينها إلا أنها ماتت بعد ٥٠ ساعة بالرغم من من العلاج.

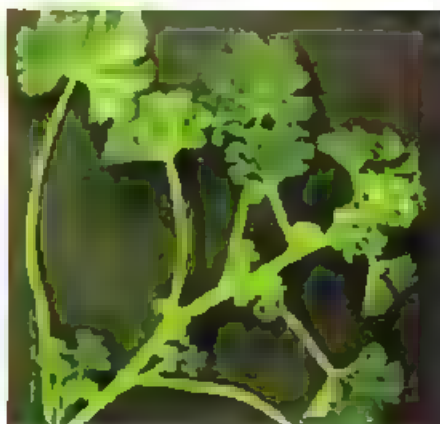
علاج التسمم بالحنظل:

يجب إخلاء المعدة مما فيها بأسرع وقت عن طريق القسل، ثم بجرعة عن طريق الفم أو الشرج من صبغة الأفيون، ثم يتبع بأحد المنبهات وطعام غني بالمواد الهلامية.



الخبيز

Malva



الخبيز نبات عشبي حولي، يتراوح ارتفاعه ما بين ١٠ إلى ٢٠ سم. أوراقه مستديرة مروحية مفصصة، عنق الورقة طويل، ويكون اتصاله بالورقة من منتصفها، ولها حافة مسننة راحية التعريق. الأزهار صغيرة ذات لون بنفسجي باهت، متجمعة في إبط الأوراق. الثمرة حشنة السطح منشقة.

يعرف النبات علمياً باسم *Malva parviflora* من الفصيلة الخيازية

Malvaceae

ينتشر النبات في جميع مناطق المملكة، وهو نبات شتوي. ويتواجد بكثرة بين مرروحات المحاصيل.

الجزء المستعمل من النبات جمع أحزائه بما في ذلك الحذور.

يعرف النبات في المنطقة الجنوبية باسم (المبلّة) وتستخدم حذوره لغسل الشعر، لاحتوائه على كمية كبيرة من الصابونين.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي النبات على أحماض أمينية مثل Mavie acid , cyclopropenoid fatty acid ومواد لعابية ومواد عفصية.

الاستعمالات :

لقد عرفت الأهمية الطبية لنبات الخبير منذ آلاف السنين، وروى أن يزون الأمبراطور الروماني كان يشرب منقوع الخبيز يومياً، ويمجر بهمال بشرته.

وشيشرون، وهوراس كاسا ياكلان لخبير في السطة، والميلسوف اليوناني فيتاغورث كان يؤكد أن الخبيز يطلق المعدة. ومدرسه ساليرن الطبيه الإيطاليه الشهيرة، كان الخبير لديها مقدراً ومحترماً. وكان يسمى «حشيشة الجبن»

وصف الخبيز في الطب القديم أنه يلين البطن. ويذر البول، وخاصة الفصون فهي نافعة للأمعاء والمثانة ويذر ما في الرئة وخشونة الصدر. وورقه ينفع للقلع وتسكين السعال وزهره نافع لقروح الكلى والمثانة شرباً وضاداً ومغلى الزهور يكون نسبة ١٥ جراماً في لتر ماء، وبقيع زهوره وحذوره ٣٠ جراماً في لتر ماء

يقول ابن سينا في كتابه «القانون في الطب» إن ورق الخبيز وزهره الكل ملين للصدر، ومدر للين، مسكن للسعال. ويذره أجود منه في إزالة خشونة الصدر

ثم داود الأنطاكي فيقول في الخبيز «إنها تلين البطن وتطفي اللهب والصفراء وتنفع من الحكة والحرب، وقروح الأمعاء وخشونة القصبة الهوائية، وحرقة البول والسدد، وأوجاع الطحال واليرقان».

ويقول بوليس: «إن الحدور تمضغ أو تدعك بها اللثة لعلاج تقرحاتها ومستحلب الأزهار والمروغ والثمرة تستعمل غرغرة لخواصها لقيصة، ولعلاج الأم الجهاز الهضمي وملينة».

ويقول قدامة «إن الخبيز مع النشاء تعيد في علاج حروق الشرج، كما أن العسل بمغلى الأوراق يلطف احتقانات الرحم وغشاء المهبل».

ويقول وديع جبر في كتابه «الشفاء في النباتات» إن نبات الخبيز هو دواء طبية في علاج الأمراض الصدرية، والتهاب البروستاتا، وحبس لبول، والبول الدموي، والتهاب الكلى، والتهاب الأمعاء.

ويقول قطب في كتاب «النباتات الطبية في ليبيا» إن مقلّي أوراق الخبيز يمد في علاج الطفح الحلدي، ومدر للطمث، ومقو للأعصاب، كما يستخدم أيضاً عسولاً للعين والمهبل، والبذور مسكنة للألام، وتستخدم في علاج الكحة والقرح المشية

وفي الطب الحديث يوصف منقوعه الحار لتسكين آلام الحلق، حيث يؤخذ عرصة كل 4 ساعات، وشرباً للسعال الخفيف والقبض

ويستخدم منقوع الأزهار على هيئة حقنة شرجية، ليرطب الأمعاء، وتخفيف الآلام البطن، وأوراقه المبطوخة تفيد للأمراض الجلدية كالحبشات، والفسس بمقلّي أوراقه يلطف احتقانات الرحم والمهبل.

نبات الخبيز يطبخ ويؤكل غذاءً في بلاد الشام، وهو ماع في وقت الشتاء مع الخضر كأحد الخضر الشتوية المستخدمة في الغذاء.

جذور الخبيز كانت تستخدم فيما مضى بديلاً للصابون والشامبوهات لغسل الشعر؛ حيث يعطي رغوة عظيمة، ويعطي الشعر برقاً ولمعاً حذائاً.



الخروع

Castor



يوجد نحو سبع عشرة عينة، بعضها شجيري معمر، والبعض الآخر شجيري معمر، وهذه الأنواع تعطي بذوراً كبيرة، تحتوي نسبة كبيرة من الزيت الثالث يصل إلى ٤٠٪ من وزن البذور، وهذا الزيت يستخدم في الأغراض الطبية، وقد يصل طول هذا النوع من الخروع إلى ١٣ متراً تقريباً. كما يوجد نوع آخر حولي صغير يعطي بذوراً صغيرة، ويعد هذا الصنف أصغر أنواع الخروع. يتراوح ارتفاعه ما بين ١-٣ متر، ذو ساق خشبية مجوفة، يميل لونها إلى الرصاصي، وأوراقه مفصصة كبيرة، لها عناق طويل، والأزهار أسطوانية ذات لون أصفر، تتجمع على هيئة نورات في عتلول منتصب، الثمرة منشقة

تحتوي ثلاث كرايل، بكل كربة بذرة واحدة، البذور رمادية اللون، مزركشة بلون بني أو أحمر لامعة، قصرتها سهلة كسر، وسرة البذرة باردة ذات رأس مبيض.

يعرف النبات علمياً باسم *Ricinus communis* من الفصيلة *Euphorbiaceae*.

موطن الاصلي لنبات الهند والبرازيل والصين والاتحاد لسويعتي وتايلاند.

الحر، المستحده البذور وريت البذور والأوراق والجذور.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي سور الحروع ما بين ٤٦ - ٥٣ ٪ زيت ثابت، الذي يتكون من جلايسيرايدز Glycerides أحماض ريسينوليك Ricinoleic وأيزوريسينوليك Isorecenoic c وستياريك Stearic ودايهيدروكسي ستياريك Dihydroxystearic. كما تحتوي البذور على مركب يدعى ريسين Ricin وهو سام جداً، وعادة يسخن الزيت المفصول للحصول على هذا المركب، حيث يتجمد بالحرارة ويفصل بطريقة الترشيح، كما تحتوي البذور قلوئيداً يعرف باسم ريسينين Ricinine وهو غير سام.

الاستعمالات :

للخروع استطببات قديمة مرعونية ويونانية وعربية. جاء في بردية «إيسرس». أن زيت الخروع يستعمل دهاناً لعلاج القروح، وإزالة لقشور من فروة الرأس، ومشروباً مسهلاً، ومزيجاً لعقونة المعدة والأمعاء، ولطرد الديدان. وإذا سخدم على هيئة ضمادات فإنه يزيل حمرة لحدوث الالتهاب، ويستخدم الزيت دهاناً موضعياً لعلاج التهابات الشرج والأورام والبثور. أما الأوراق والأزهار فذكرت في بردية «هيرست» ضمن عدة وصفات كمشروب لعلاج عسر البول وإزالة الارتشاحات. وقال ديوسقوريدس: «إن دهن الخروع يصلح لجرب والقروح الرطبة والأورام الحارة في الشرج، ويصلح لانضمام هم الرحم وانقلابه، وإذا شرب أسهل البطن، وأخرج منها الدود، وهو نافع في إحلاط بعض المراهم. وإذا دق حب الخروع تصعد به نقي الثآليل والكلف، وإذا دق ورق الخروع مع السويق سكن الأورام البلغمية الحارة والعارضة للعين. وإذا تضمد به وحده أو مع الخل سكن أورام الثدي بعد النفاس. نتيجة احتقان اللبن، كما أنه نافع للنفوس والحميات».

وقال جالينوس: «إن دهن الخروع أحده وألطف من الرطب الساخن، وحب الخروع يسهل وكذلك ورقه إلا أن الورق أضعف من الحب بكثير» وقال بديفورس: «إن للخروع خاصية الإذابة والترقيق والتلطيف وتقوية الأعضاء».

وذكر «بن سينا» أن زيت الخروع يصلح لمزج واختلاط بعض المراهم، وقال ابن سيرنيون: «إن الخروع يسهل البلغم إسهالاً خفيفاً، والضماد بأوراقه الفضة ينفع من

النقرس ووجع المفاصل». وذكر ابن البيطار «أن الخروع محلل وملطف، وأن زيتة ينفع للحرب والقروح الرطبة». وقال داود الأنطاكي: «إن زيت الخروع يحلل الرياح. ويزيل الصداع، وإذا طعم كل اليلغم وذر الحيص، كما أنه ينفع للشلل والنقرس وعرق النسا دهاناً». وقال الدمشقي: «إنه ملين للعصب، مسهل للمطن، ومنق للعروق». وذكر الرازي وأخرون: إن للخروع ستطابات مماثلة لما سبق ذكره أنفاً

وقد حدثت قصة حقيقية لاثنتين من لأصدقاء أكلتا من بذور الفيات، الذي كان ينمو في مشتل الخرج الزراعي، ثم ذهب كل منهما في حال سبيله، ثم شاء الله أن يجتمعا بعد عدة ساعات في إسعاف لمستشفى المركزي بالرياض، نتيجة تسممهما ببذور الخروع لذي سبب لهما إسهالاً شديداً وأمراضاً.

الاستعمالات،

الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل الزيت مليئاً ومدراً للطعم وطارداً للديدان.
- يستعمل مغلى الحذور لعلاج المعص لمصحوب بانتفاخ، ولآلام الكلى والربو.
- قشرة الحذر تعد مسهلة قوية.
- يستعمل لزيت لتسهيل عملية الولادة، حيث إنه يؤدي إلى حدوث حركات تقلصية لعضلة الرحم.
- يستخدم زيت الخروع بمعدل ملعقة صغيرة يوماً بعد لآخر، لحالات سوء الهضم، وإزالة عفونة المعدة والأمعاء والإمساك، والبلغم.
- يستخدم مغلى أوراق وأزهار النبات بمعدل كوب واحد على الريق صباحاً، لتسكين آلام الروماتزم الحادة ووجع المفاصل وعسر البول.

الاستعمالات الخارجية

يستعمل الزيت لعلاج الأمراض الجلدية السطحية والشرحية.

- عصير الأوراق مسكن لالتهابات العين.

- يستعمل في المراهم المستخدمة في الحروق والتقرحات وتليين البشرة، كما يدخل في صناعة الكريمات التحميلية والصابون.

يستعمل الزيت دهاناً لإزالة الثور والبقع الجدية والحرب بعد تنظيف أماكن الإصابة بالماء الدافئ والصابون.

لإزالة الأورام والتهابات آلام الثدي يستخدم خليط من الخل وريت لخروج دهاناً موضعياً قبل النوم.

تستخدم الأوراق على هيئة ضمادات في اليوم الأول، ثم يستخدم الزيت دهاناً بعد ذلك لآلام الرأس والتهابات البشرة.

يستخدم الزيت دهاناً مرة واحدة في اليوم لعلاج القراع وضعف شعر الرأس واحمرار الجلد.

كما تحذر الإشارة إلى أن الخروج يستخدم في وصفات كثيرة في منطقة جازان، فهو يستخدم مسهلاً، وورقه دافع لمرض الجنان؛ حيث تسحق الأوراق وتوضع على رأس المريض مدة ٤٠ يوماً. ويستخدم في علاج النوبة، حيث يشرب الريت كمسهل، ثم يدهن به المريض، ويتفوح بأفرع الأثل العالية على النار، ويشمم قطرانها، ويمضغ لباناً.

- يستخدم الورق في أنها وضواحيها لعلاج الصداع والحرارة وخاصة لدى الأطفال. حيث توضع الأوراق على الرأس بعد حلق الشعر وتربط وتترك حتى يتعرق المريض. وكذلك تربط أوراق الحروع على اليدين بعد تخصيبها بالحناء.



الخطمي

Marshmallow

الخطمي عشب معمر مع حدود صفراء متفرعة وسوق قائمة وطويلة مكسوة بأوراق كبيرة متناوبة مقسمة ومسنة مخملية ناعمة اللمس. أزهاره بيضاء زهرية اللون، وتجذب النحل بكثرة موصبة في عناقيد غير نظامية في إبط الأوراق. الثمار عبارة عن قشرة خارجية في داخلها عدة جوزات أحادية البذرة. يعرف النبات علمياً باسم *Althia officinalis* من الفصيلة الخطمية *Malvaceae*.

الموطن لأصلي النبات ينتشر بشكل واسع من غرب أوروبا إلى سيبيريا، وهي مستوطنة في الجبل البريطانية، حيث تنمو في المستنقعات المالحة وعلى المنحدرات قرب شواطئ البحار.

الأجزاء المستعملة من النبات: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي جذر الخطمي على نحو ٣٧٪ نشاء، ونحو ١١٪ مواد هلامية ونحو ١١٪ بكتين والفلافونيدات وحموض لينثوليك والأسباراجين والسكروز.

الاستعمالات:

يعرف هذا النبات بصمته من أطباق التحية المكونة من عجينة محلاة بالسكر. استخدم الخطمي من قبل ٢٥٠٠ سنة حيث استخدم في غذاء قبل أن يستخدم في الدواء. فقد ذكر في كتاب أيوب أنه كان يستهلك عبر لمجاعات، وفي العصور الوسطى أثناء أيام القحط كان الناس يفسلون جذور الخطمي ثم يطبخونها مع لبصل.

تعود المزايا العلاجية لهذا النبات إلى عصر أبقراط الذي كان يصف مُغلى جذور الخطمي لمعالجة الكدمات وفقدان الدم لدى نسبة الجروح وبعده بأربعمائة سنة كان الطبيب الأغريقي ديوسقوريدس يصف كمادات جذور الخطمي لمعالجة عصابات ولسعات الحشرات، كما كان يصف مُغلاها لمعالجة لأم الأسنان والإقياء ومضاد للسموم (ترياق). كان الرومان يحبون الخطمي، وقد كتب عالم الطبيعة الروماني بليني القديم «كل من يتناول ملء ملعقة من الخطمي سيكون في منأى عن المرض طيلة النهار».



كان الأطباء العرب في القرن العاشر يستخدمون كمادات أوراق الخطمي لمعالجة الالتهابات. أما الأطباء الشعبيون لقدامى في أوروبا فقد كانوا يستخدمون جذور الخطمي علاجاً للاضطرابات الهضمية والالتهابات البولية وآلام الأسنان والحلق.

و لخطمي أحد النباتات التي يفصلها عالم الأعشاب البريطاني نيكولاس كولبير: الذي عاش في القرن السابع عشر، حيث كان يقول: «ربما تتذكرون الزمن الذي كان فيه المرض المدمر يقضي على الكثير من الناس، وكان معهد الأطباء عاجزاً تماماً لقد أصيب انفي ولم يكن لدي شيء لإعطائه سوى الخطمي المسحوق والمغلى في الحليب وقد شفي من المرض - أحمد الله على ذلك - بعد يومين من هذا العلاج وكاعتراف بفضل الله سأجعل نقسى الناطق الرسمي باسمه، لكي أضمن له المستقبل الخالد».

كان كولبير يوصي بتناول الخطمي لحصول على مفعوله المهدئ في حالات الحمى واضطرابات المعدة والسل وذات الجنب وأمراض صدرية أخرى والسعال





والتهاب الحلق والتهات و لتففس المترافق مع النصفير والتشنجات وتورم ثدي المرأة وآلام أخرى مزعجة.

كان المستعمرون الأوائل هم من أدخل الحطمي إلى أمريكا الشمالية، وفي نحو القرن التاسع عشر أدرج هذا النبات في سجلات دستور الأدوية لأمريكية، وكان الأطباء الانتقائيون الأمريكيان يصمونه خارجياً لعلاج الجروح والرصوص والحروق والانتماخات من الأنواع كافة. أما عن طريق الفم فكانوا يوصون بتقيع الجذور لمعالجه الرشح وآلام الحلق والإسهال والسيلان ومشكلات المعدة و لأمعاء. وكافه الأمراض المرتبطة بالكلى والمثانة كافة. ومن أهم استعمالات الحطمي أن جذره يضاد فرط الحمض في المعدة والقرحات الهضمية والتهاب المعدة.

والحطمي ملين لطيف ومفيد في كثير من المشكلات المعوية. بما في ذلك التهاب اللفائقي التاجي والتهاب القولون التقرحي ومتلازمة الأمعاء لهيوجيه. تؤخذ أوراقه بعد عليها لعلاج التهاب المثانة وتكرر التبول. كما أن خصائص الحطمي المطرية تخرج السعال الجاف والربو القصبي والنزلة القصبية ودات الحنف.

توجد أنواع أخرى مثل الخبيزة الوردية *Althua rosea* والخبازي الشائع *Malva sylvestris* والخبازي البري *M. Sylvestris*

طريقة تحضير لحرجات يؤخذ ملء ملعقة صفيرة من مجروش الجدر أو الأوراق وتوضع في ملء كوب ماء ويوضع على نار هادئة مدة ١٥ دقيقة، ثم يصمى ويشرب بعدد ٣ مرات في اليوم.

يوجد مستحضر مقنن على هيئة كبسولات متواهر في محارن الأعدية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



الدردار الأحمر

Slippery Elm

الدردار شجرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى نحو ١٨ متراً؛ ذات جذع بني ولحاء خشن أبيض صارب إلى الرمادي، يسقط أوراقها في الشتاء. تظهر الأزهار قبل الأوراق في فصل الربيع على رؤوس الأعصان بشكل عناقيد، وهي صغيرة بنية إلى حمراء اللون.





أوراق النبات ريشية يضاووه إلى شريطيه مسننة الحواف، وتظهر بعد الأزهار الثمار منحنية وتتدلى من الأغصان بشكل صخم، وتكون خضراء في البداية، ثم تصبح بنية.

يعرف النبات علمياً باسم *Ulmus ruba* من لفصيلة *Ulmaceae* الموطن الأصلي للنبات الولايات المتحدة وكندا، ويشيع وجوده في حبال الأبالاش. توجد عدة أنواع من الدردار مثل الدردار الأبيض.

لحاء المستخدم من النبات لحاء السوق فقط. تحتوي على مواد هلامية وشاء وحموض العفص.

الاستعمالات:

تعد هذه العشبة الرائعة علاجاً لطيفاً وفعالاً لحالات تهيج أعشبة الصدر المحاطية والمسالك البولية والمعدة والأمعاء. وقد استخدمها الأمريكيون لأصليون بعدة طرق مختلفة كلبخة للحراح والبتور والقروح والعيون الملتهمة وداخياً للحميات والزكام ومشكلات الأمعاء.

بعد الدردار مغدياً جيداً وهو ممتاز في حالتي النقاهاة والضعف، وبالأخص عندما يكون الهضم ضعيفاً أو شديد الحساسية. كما أنه غذاء جيد للأطفال الصغار.

يفيد لحاء الدردار ضد الحموضة والإسهال والتهاب المعدة والأمعاء كما أنه يساعد في تخفيف حالات المغص والتهاب الأمعاء واليواسير والإمساك ومتلازمة الأمعاء الهيجية كما أن للدردار مفعولاً لمشكلات الصدر؛ حيث يخفف السعال والتهاب القصبات وذات الجنب والسل. وتستعمل لعلاج الإمساك عند الأطفال.

كما أن الدردار يستعمل خارجياً كلبخة جيدة لسحب الشطايا أو لشوك وخلاف ذلك.



الدوم

Hyphoena

نبات الدوم من النباتات النخيلية، وهو شجرة معمرة، يصل ارتفاعه في بعض الأحيان إلى ٣٠ متراً؛ يتفرع متنى متنى، أزهاره أحادية المسكن، وله أوراق مروحية الشكل، وثمار في حجم البرتقال، ولكتها صلبة وذات لون معمر إلى بني، ولبثمرة بذرة كبيرة صلبة بنية اللون ملساء. والثمار التي يغلفها نسيج هليتي حلوة المذاق وتؤكل.

يعرف النبات عموماً باسم *Hyphoene thebiaca* من الفصيلة النخيلية *Palmae*.

لحرة، مستخدم من نبات الدوم (يعرف في منطقة جازان بالبهش) الحزء الليفي من الثمرة هو الذي يؤكل، وكذلك لبذرة التي في حجم بيضة الدجاجة تماماً.

موطن لأصلي للمناطق المدارية وهو يكثر في منطقة جازان ورايح.

تحتوي ثمار الدوم على مواد سكرية ومواد رتجية وقلويدات.

ما قديماً يتعلق بالاستعمالات، فقد عثر العلماء على ثمار الدوم في المقابر المصرية القديمة بكاهاون بالفيوم. وكان هذا النبات مقدساً عند الفراعنة، ويقدم قرباناً للعوسى. وهناك العديد من رسومات الدوم منقوشة على جدران حديقة أحد أتباع «أنخب» «البثاني» في تل العمارنة. وكان الفراعنة يأكلون الدوم هشاً وعجيناً لقد ورد الدوم في بردية بيرر الطبية ٢٢ مرة في عدة وصفات متنوعة التركيب، وذكر في بردية «هيرست» الدوم علاجاً لحرقة المثانة، والبول الدموي، وثبتت السنن وتلطيف الأعوية للموية.

موسم جارت خرم الاعداد



موسوعة جاز لطيف الأعراب

أما الدراسات الحديثة فنقول، إن ثمار الدوم مفيدة في حالات الحميات ومنعشة في الوقت نفسه، كما أن الثمار تخفض ضغط الدم.

يستخدم ثمار الدوم بعد نقيه في الماء بغرض تليينه ثم تؤكل كما يمكن سحق الغلاف الأسفنجي اللين للثمرة سحقاً ناعماً، وتؤخذ منه مقدار ثلاث ملاعق طعام، وتضاف إلى كوب ماء وتمزج جيداً وتشرب بمعدل ٣ مرات يومياً. وذلك لعلاج الحميات وارتفاع ضغط الدم.

تستخدم بذور الدوم الصلبة حيث تحرق، ثم تسحق وتؤخذ منها ملء ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء مغلي، وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب لعلاج الربو. ويكون ذلك بمعدل ثلاث مرات يومياً.

يستخدم نوى الدوم غذاءً جيداً للجمال، حيث ينفع في الماء مدة ٢٤ ساعة ثم تعطى الجمال ويعد من أفضل الأطعمة المقوية للجمال.



الراولفيا Rauolfia



شجيرة صغيرة متسلقة يبلغ ارتفاعها ٥ سم، تتفرع بشكل دائري، دائمة الخضرة، الأوراق بسيطة متقابلة، وتخرج الأوراق في شكل مجموعات مكونة من ورقتين أو أكثر في كل عقدة وهي غير معنقة؛ أي أن الأوراق جالسة على الفروع وحافتها مسننة، الأزهار صغيرة الحجم، ذات لون أبيض إلى أخضر مصفر، والثمار عنية بداخلها بذرة واحدة وأحياناً أكثر.

يعرف النبات علمياً باسم *Rauwolfia serpentina* من الفصيلة *Apocynaceae* كما توجد أنواع أخرى هي *R. densiflora*، *R. vomitoria*.

لوطن الاصلي: الهند والباكستان وبورما وتيلاند.

جزء المستخدم: الجذور والجذامير.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي Rauwolfia serpentine على ما لا يقل عن ٢٠ قلويداً ، تتراوح نسبتها ما بين ٧,٠ - ٧٤ ومن أهم هذه القلويدات ريزربين Reserpine وريسينامين Rescinnamine أحمالين Ajmaline أجمالينين Ajmalanine وأجماليسين Ajmalicine وسرفنتين Serpentine وسرفنتينين Serpentinine كما تحتوي الراولفيا على فايئوسيتروول Phytosterol وأحماض دهنية وسكاكر . أما الراولفيا الإفرقية Rauwolfia vomitoria فتحتوي بالإضافة إلى المركبات الموجودة في الراولفيا السابقة قلويدات ريزربوكسيدين Reserpoxidine وسيريدين Seredine والستونين Alstonine ويوهمبين Yohimbine .

الاستعمالات :

تستعمل مستحضرات الراولفيا والرزربين في علاج ضغط الدم المرتفع ، كما تستخدم لتهذئة الأعصاب ، وتقليل حالات التهيج ، العصبي والدهني في بعض الأمراض العصبية والنفسية . ومركب أحمالين يسوق في اليابان من أجل علاج عدم انتظام نبض القلب .

أما المركب يوهمبين فيستخدم منشطاً جنسياً قوياً ويوجد منه مستحضر مقين يعرف باسم Yohumbe متوافر في معظم الصيدليات ومحارن الأغذية الصحية



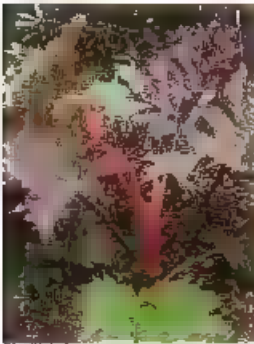
الراوند

Rhubarb

الراوند عشب معمر، يصل ارتفاعه إلى ثلاثة أمتار، ذو جذمور (Rhizome) غليظ وأوراق قاعدية كبيرة مقسمة ومستننه الأطراف. ساق الأوراق (عنق الورقة) طويل هوي ومضلع وفارع يتفرع لنبات من أعلى، حيث يحمل عنافيد، في نهاية كل مرة من الأزهار الحمراء، الخضراء إلى بيضاء، جميع أحزء النبات يمين إلى الاحمرار. ويعرف هذا النوع بالراوند الكفي يوحد من الراوند عدة أنواع وهي حسب الأهمية:

Rheum palmatum, *R. officinale*, *R. tanguticum*, *R. rhaponticum*

والنوعان الأول والثاني مسجلان في دستور الأدوية العشبي البريطاني.





الموسى لأصلي الراوند الراوند الكمي وهو الأهم، موطنه الأصلي الصين وكذلك يعرف بالراوند الصيني و لتب: حيث لا تزال أفضل أنواعه تنمو طبيعياً هناك. لكنه يزرع أيضاً في الغرب، ويزرع على نطاق واسع، ويتطلب حواً مشمساً وتربة جيدة

الحر. تستخدم من الثبات جذموره الذي يجمع بعد 6-10 سنوات من نمو النباتات في الخريف بعد أن يتحول لون الساق والأوراق إلى اللون الأصفر.

يوجد أنواع من الراوند لا يستعمل طبياً، وإنما تستعمل أعناق الأوراق في الطعام، وتباع مع الخصر على هيئة حزم طويلة ذات لون أحمر إلى مصفر. ويصل الورقة لا يؤكل لسميته الشديدة.

المحتويات الكيميائية لجذمور الراوند:

يحتوي جذمور الراوند على حلوكوزيدات أنثر كينونييه Anthraquinone glycosides، وأهم مركبات هذه المجموعة الكيميائية كرايزوفانول (Chrysophanol) والرايمودين (Aloe-emodin) وإيمودين (Emodin) ورين (Rhein). ويحتوي جذمور الراوند أيضاً فلافونيدات من أهمها كاتيكين يحتوي أيضاً حموض الفينوليك ومواد عفصية (Tannins). وأهم مركباتها حلوكوحالين (Glucogallin) وحمض الجاليك (Gallic acid) وكاتشين (Catechin). كما يحتوي الجذمور على نشاء وكمية كبيرة من اكرلات الكالسيوم، كما يحتوي على عناصر ستروجينية مثل رابونيسين (Rhaponticin).

الاستعمالات،

يستعمل جذمور الراوند على نطاق واسع، حيث يستعمل مسهلاً جيداً، وقابضاً في الوقت نفسه، ويعود تأثيره السهل إلى الجلوكوزيدات الانثراكينونييه وتأثير القابض إلى وجود مواد العفصية. لقد استعمل الصينيون جذمور الراوند علاجاً مسهلاً وقابضاً منذ أربعة آلاف سنة ولايز لون ولبر وبذ ميزة لا تحدها في أي عقار آخر، وهو تأثيره المسهل والقابض في الوقت نفسه بالإضافة إلى كونه مصلحاً للمعدة وفاتحاً للشهية. لذلك فإنه يستخدم على نطاق واسع في تنظيف الأمعاء بدرجة مأمونة.

لقد اتضح من الأبحاث الأخيرة أن الراوند تأثيراً طيباً فاعلاً في علاج حالات الكبد وتنقية الدم، كما أنه يعد مطهراً، ويكسب الجسم مقاومة ضد الأمراض المعدية. كما تأكد للعلماء أن مسحوق جذمور الراوند يقوي المعدة، وأن تناول الراوند بجرعات صغيرة يقوي المعدة وينشط الهضم ويوقف النزيف.

يظهر تأثير الراوند لمسهل بعد ٥-١٠ ساعات، يتبع الإسهال عادة الإمساك لذلك لا يمكن استعمال الراوند مسهلاً يومياً. بل يستعمل كلما أراد لشخص استعماله مرة واحدة ويجب الحذر من إعطائه للمصابين بالنواسير والمرضعات.

- يستخدم مغلي جذمور الراوند بأحد ملء ملعقة صغيرة من مسحوقه، وتضاف إلى لتر ماء، ويوضع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق ثم يبرد، ويؤخذ منه ما يعادل كوباً واحداً يومياً. وذلك لعلاج حالات الإسهال، وأمراض الكبد، وضعف المعدة للهضم، وقلة إفراز الصفراء.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مغلي، ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم وذلك لحالات الإمساك والتعفن وتلبك المعدة.



الرحمانية اللزجة

Rehmannia



الرحمانية عشب معمر يصل ارتفاعه إلى نحو ٦٠ سم ذو أوراق لاصقة وأزهار تتجمع في نهاية الأغصان على هيئة سنابل ذات لون أرجواني. يعرف نبات علمياً باسم *Rehmannia glutinosa* من الفصيلة *Scrophulariaceae*.

لموطن الاصلي للنبات: تنمو في البراري على سفوح الجبال المشمسة والأجزاء الشمالية الشرقية من الصين، وبالأخص في مقاطعة هينان.

لجزء المستعمل من النبات الجذور التي تحتوي على ستيرويدات، وتشمل

بيتاستيروستيرونول وستجماستيرونول، كما تحتوي على سكريات مثل المانتول بالإضافة إلى مركب الرهمانين، ومن أهم المركبات *Catalpol*.

الاستعمالات:

تعد عشبة الرحمانية اللزجة من أشهر الأعشاب الصينية الهامة، وتدخل في كثير من المستحضرات العشبية الطبية التقليدية وذات تاريخ مأثور قديم.

فقد ذكرها عي هونغ Ge Hong الطبيب والكيميائي الصيني في القرن الرابع عشر الميلادي، ويقال إنها عشبة تطيل العمر ذات تأثير مقو ملحوظ للكبد والكلى، وقد أثبتت الأبحاث أنها تقوم بحماية الكبد ومفيدة لالتهاب الكبد، لقد قامت أبحاث صينية لمعرفة تأثير هذه العشبة دون تسمم الكبد وتلفه، وقد أظهرت التحارب الإكلينيكية أنها فعلاً فاعلة في علاج التهاب الكبد.

كما قامت دراسات أخرى تبين تأثير جذور عشب الرحمانية على ضغط الدم المرتفع، وأثبتت تلك الدراسات أن جذور عشبة الرحمانية تخفض ضغط الدم المرتفع وكذلك الكوليسترول في الدم، كما أن قدرتها على خفض الحمى تجعلها مفيدة في علاج لتهاب المفاصل الروماتزمي كما أثبتت الدراسات خفضها لسكر الدم، كما أثبتت الدراسات أن عشبة الرحمانية تبرد الدم ويخفض درجة حرارة الجسم في الأمراض الحادة والمزمنة، كما أن طبيعته المبردة أدت إلى استخدامه لتحفيف شدة العطش واحمرار اللسان الناتج عن ارتفاع الحرارة، وان هذا النبات يستخدم في حالات فقر الدم مثل الفزيف الحوضي الحاد غير العادي، وبعد مقويأ رئيساً للكلى، تقول الأبحاث لصينية: إن عشب الرحمانية مقو تقليدي وهيم عند تقدم العمر وبعد مفيداً في منع الشيخوخة



تدخل الرحمانية اللزجة في عدة مستحضرات منها «حبة المكونات الثمانية»، التي بعدها العشابيون الصينيون المعاصرون مسهّلة ومنشطة.

كما يوحد مستحضر مقن من الرحمانية متوفر في مخازن الأغذية الصحية على هيئة كبسولات، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً لعلاج ارتفاع سكر الدم وارتفاع ضغط الدم.

الرشاد

Garden Cress

الرشاد المعروف بالثفاء، وهو عشب حولي يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، ذو أوراق رمحية رقيقة، وأزهار صغيرة بيضاء، وثمار صغيرة مدورة، تحمل بدوراً ذات لون بني فاتح، يعرف النبات علمياً باسم *Lepidium sativum* من الفصيلة الصليبية *Cruciferae*. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء السبت، ولكن البذور هي الأكثر استعمالاً.

الموطن الأصلي للنبات جميع أنحاء العالم، فهو ليس مقصوراً على منطقة معينة.

يحتوي الرشاد على جلوكورينيت، وتشمل جلوكوتروبولوجين الذي يتكون من أيزوثيوسيانات البنزيل وبنزابل سيانيد. كما يحتوي على حمض الاسكوربيك (فيتامين ج) بنسبة ٢٧٪، وأما البذور فتحتوي على كوكوربيتاسين *Cucurbitacins* و *Cardenolides* وهو *Cardiac* *steroids* كما تحتوي على معادن عديدة هي: الحديد، والفوسفور، والمنغنيز، واليود، والكالسيوم، والزنك و *فيتامينات ج، أ، ب، هـ* والكاروتين.

الاستعمالات:

يستعمل الرشاد على نطاق واسع مضاداً حيوياً طبيعياً، وكذلك مضاداً للفيروسات.



يستخدم للسعال والإمساك، ويقوي جهاز المناعة وهو مدر للبول. وفي الطب الهندي يستعمل لأمراض الكبد والربو والنزيف ومجهض.

يوصف الرشاد بأنه أكثر النباتات غنى بمعدن اليود، وهد ما يجعله سهل الهضم. كما يحتوي على الحديد. منتج للكريات البيضاء، والكبريت المفدي للجلد والشعر، والكالسيوم عنصر النمو.

لقد وصف الرشاد في الطب القديم بأنه مدر للبول و لعاب وطارد للغازات وشرابه لعلاج النزلات الصدرية. وهو يفتح شهية. ويمتص الروائح الكريهة من الجسم. ومقوٍ حسي. وإذا ضمّد به مع العسل حلل ورم الطحال. وإذا ضمّد به مع الماء أنضج الدمامل. وإذا شرب مغلاً نفع من الربو ونفث الرئة وقت عسر النفس وأدر الحصى. لقد كان أبوقرط يصف لرشاد لتسهيل إفرار البلغم. أما في الطب الحديث فقد وجد أن المعادن الموجودة في الرشاد و لقيتامينات والكاروتين لها دور فاعل في علاج كثير من الأمراض وبعد الرشاد من أكثر المواد المشهية. ومقوٍ. ولعلاج فقر الدم. وحاقض لضغط الدم. ومقشع. ومقيئ. ومنتشط لحوية بصيلات الشعر. ومكافح للسرطان. والكسل للمفاوي. ولسل. والحصى. والمرارة والسكري. والطفيليات المعوية. والاستسقاء. هذه المعلومات وردت في صفحة ١٧ من كتاب التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً، تأليف أحمد شمس الدين، الطبعة الثانية دار الكتب العلمية بيروت ١٩٩١م/ الموافق ١٤١١هـ

محاذير هامة :

يجب عدم استخدامه من قبلحوامل؛ لأنه يجهض ويقتل الأجنة. كما تسبب الجرعات العالية منه بعمقاً جلدية، وكذلك النحر (Necrosis). الاستعمال الداخلي لزيت الرشاد يسبب أتيهياً حادة للأعضاء الداخلية للجسم.

يوجد أربعة أنواع من الرشاد غير النوع الذي تحدثنا عنه هي:

Lepidim africanum *Lep. um aucheri* *Lepidium drabal* *Lepidium virghicum*



الرمرام

Heliotropium



الرمرام عشب معمور دائم الخضرة، يتفرع كثيراً من سطح الأرض يصل ارتفاعه إلى نحو ٧٠ سم. يميل النبات إلى اللون الأخضر الرصاصي؛ نظراً لكثرة الشعيرات التي تغطي جميع أجزائه. ملمس النبات خشن. الأوراق ضيقة مسطحة مغطاة بشعيرات غريرة، قمتها حادة وحافتها ملتفة إلى الخلف. الأزهار بيضاء في نورة فوقية طرفية. الثمار عنبية صغيرة تحتوي على عدد من البذور الصغيرة.

يعرف النبات علمياً باسم *Heliotropium stugosum* من الفصيلة الحمحمية *Boragaceae*.

يوجد منه عدة أنواع مثل *Heliotropium bacciterum* *Heliotropium undulatum* *Heliotropium ramosissimum* *Heliotropium persicum*.

الموطن الأصلي النبات نسيه ويتشرب بكثرة في جميع مناطق المملكة.

الحزء المستعمل من النبات: الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي على قلويدات من نوع البايروليزدين، وشمل بيروليزدين Pyrolizine وهيلوسوپين Heliosupine، هيليون Helouine وهيليوتردين Heliotridine.

الاستعمالات :

يستخدم في علاج الجروح، وذلك بوضع رمانه على الجرح. كما يستخدم في علاج رمد العيون وذلك بعصر ورقه وتقطيره في العين المصابة.

يقول بولس في الرمرام: «إن لزقات من الأوراق الحافة، المسحوقة تستعمل في علاج الخراحت والدمامل والالتواءات والأورام من كل نوع. كما تقيد اللزقات أيضاً في علاج الجرب الذي يصيب الحيوانات».

ما قطب والشوربحي فيقولان في الرمرام: «إنه يفيد في علاج لدغات الحيات ويقال: إن الورل وهو من الحيوانات آكلة اللحوم، يمسح جسمه بنبات الرمرام، ويتمرغ عليه عندما يكون في معركة مع الحيات، ويحك جسمه بها. ويصيمان أن نبات الرمرام يحتوي على عدد من مركبات اقلويدات البيروليزدينية. ومن المعروف أن هذه القويدات تشبه الإصابة بالسرطان، ولذلك فإن الحيل التي تاكل هذا النبات تصاب بسرطان الكبد، ومن ثم تلف كبدها وموتها.

وحيث إن الرمرام إذا ما أخذ داخياً فإنه يسبب تلف الكبد وقد حصلت مشكلات عديدة نتيجة صوف بعض المعالحين هذا النبات للعرض لعلاج مشكلات هضمية، ولكنهم ماتوا بعد استعماله خلال ١٢ يوماً. وعليه فيجب عدم استعماله استعمالاً داخلياً.



الزعفران Saffron



عشب معمّر يشبه إلى حد ما البصل، يتراوح ارتفاعه ما بين ٢٥ - ٥٠ سم، ذو كورمات كبيرة، يتراوح قطرها ما بين ٢ - ٢,٥ سم. أوراقه حوصية شريطية الشكل قليلة العدد، وصغيرة الحجم، لونها أخضر من أعلى وأبيض من أسفل. الأزهار كبسرة اللحم لونها أحمر حميل، تتميز بوحود مياسم حمراء أو برتقالية لامعة، وتعد المحصول الرئيس لنبات الزعفران. الثمرة معرّية كبسولية الشكل، بداخلها عدد كبير من البذور المستديرة صغيرة بنية اللون إلى سوداء.

يعرف النبات علمياً باسم *Crocus sativus* من الفصيلة Iridaceae.

الموطن الأصلي جنوب أوروبا وآسيا الصغرى، وانتشرت زراعته في إسبانيا وفرنسا والهند وفرنسة وإيطاليا والجزائر واليونان والتمسا وألمانيا والمجر.

لحاء يستخدم مياسم لأزهار المتفرعة من قلم الزهرة.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي مياسم الزعفران على مركبات صبغية من نوع الكاروتينويد Carotenoid، ومن هذه المركبات كروسين Crocin وهو عبارة عن جليكوزيد ملون وجلوكوزيد آخر

غير ملون، يعرف باسم بيكروكروسين Picrocrocin وعند التحليل أو الحلماء يعطي المركب الأول Gentioin + Crocin والمركب الثاني يعطي Safranal, Glucosp والأخير هو المسؤول عن الرائحة المميزة للزعفران كما وصف حديثاً مركبات ذات علاقة بمركب Crocin تعرف باسم Crocin . ٤، Crocin . ٣، Crocin . ٢ بالإضافة إلى المركبات السابقة، فإن الزعفران يحتوي على زيت ثابت يحتوي على نحو ٣٤ مركباً أو أكثر من مضمون المجموعات الكيميائية المعروفة باسم Terpene alcohols, Terpenes, Esters.

الاستعمالات

يستعمل الزعفران مادة صابغة، وفي الصناعات الغذائية منكهة للطعم، وكان الزعفران يستخدم في الطب الشعبي علاجاً لتزلات البرد و لكحة والسعال الديكي، ومهدئاً للمعدة والأمعاء؛ حيث يزيل الغازات كما يستعمل طارداً للسقم ومدرّاً للطمث، وقد ثبت حديثاً أن المستخلص المائي للزعفران يستخدم في طرد لديدان المعدة المعوية، ويصنع على تهدئة الحسم في بعض الحالات العصبية



السدر Ziziphus

يسمى السدر في بعض بلدان بالنبق والميري ورجزاج ورهزوق وأردج وغسل والنبات هو السدر، ويطلق على الثمر النبق. وفي حقوب المملكة يسمون لثمار «عرج»، ونبات السدر شجر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى خمسة أمتار. أوراقه بسيطة ذات عنق قصير وعروق ظاهرة. الأزهار بيضاء اللون، والثمار عضة خضراء تصفر عند النضج، وعندما تجف يكون لونها برتقالياً. يوجد أشواك في أغصانها.

يعرف النبات علمياً باسم *Ziziphus spina - cristi* من الفصيلة السدرية *Rhamnacea*.

الجزء المستخدم من النبات: جميع أجزائه الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي لحاء السدر على قلويدات وفلافونيدات ومواد عصبية وستيرويدات وتربينات ثلاثية ومواد صابونية، وعلى سكاكر حرة هي الفركتوز والحبوكوز والرامنوز و لسكروز. كما يحتوي على إميودين.

الاستعمالات:

لقد ورد في بردية «إيبرز» الطبية أن النبق كان يستخدم مسكناً موضعياً ضد الصرع وعلاج الكبد. ويقول المثل الفرعوني القديم: إن من يتناول بقة واحدة يظل رائحة فمه طاهرة أربعين يوماً. كما عرف أحيراً أن ثمار النبق تساعد في علاج حالات تورم الثدي. وقد استخدم المراعاة وصفة طبية لتنقية الدم، تتكون من النبق والخروب وقدر من اللبن والعسل وحبوب شنتا، وتغلى كلها وتصفى وتشرب بمعدل 4 مرات في اليوم.

وجاء أيضاً في بردية هيرست ضمن وصفات لعلاج الصرع والكبد، وهو مسكن موضعي، وصفوا من النبق لبعثات لعلاج الأمراض الجلدية، ومشروباً للأمراض الصدرية.

وقال ابن سينا في النبق: «ورق النبق ملين للورم الحار، ويلينه ويحلله. وصنع نبات النبق نافع للربو، وأمراض الرئة، ومقو معدي، ينفع من نزيف الحيض، ومن قروح الأمعاء، وينفع الإسهال وضعف المعدة».

وقال ابن البيطار: «النبق قابض، وصمغه يذهب الحرارة اغتسالاً به، وينقي الرأس، ويجعد الشعر، وورقه نافع للربو وأمراض الرئة يصلح المعدة والحلق».

أما داود الأنطاكي فيقول: «ورقه حار في الأولي وثمره بارد فيها. إذا غلي وشرب قتل الديدان، وفتح السدد، وأزال الرياح الفليضة. ونشارة خشبة تريل الطحال والاستسقاء وقروح



لاحشاء، ومسحوق ورقه إذا رش ينقي البشرة وينعمها، ويشد الشعر، عصير ثمار النبق شرباً يزيل العطش والصفراء».

و لبري منه أعظم مفعولاً، وسحق ورقه يلحم الجروح دروراً، ويضع الاوساخ، وينقي البشرة، ونوى السدر إذا طحن ووضع على لكسر جبره، وإذا طبع حتى يعلط ولطح على من به رحاوه (لبن عظام) والمفلل الذي تأخر نهوصه اشتد سريعاً، مسحوق الأوراق إذا غلى مع مسحوق الكمون وشرب، فإنه علاج لحموضة المعدة ولعلاج الكحة، كما تدخل الثمار في نقاط لعلاج الكحة، تستعمل الأوراق صماداً للدمامس، والخراجات، والخلصات، المحصرة من قشور ساقه تستعمل علاجاً للحمى والنهايات الحلق والقصبه الهوائية.

ويقول ميلر في لسدر «إن الثمرة بالكامل تؤكل بما في ذلك النوى، وأن الأهالي يسحقون كمية من هذه الثمار ليحصلوا على نوع من الجريش، يؤكل إما نيئاً وإما بعد طبعه بالماء أو الحليب أو محيض اللبن، والثمار تؤكل ليست عداً فقط، ولكن لحصائصها الطبية، إذ إنها تنظف المعدة وتنقي الدم، وتعيد الحيوية والنشاط إلى الجسم، كما أن تناول كمية كبيرة من الثمار يدر الطمث عند النساء، ويقال: إن الشعر المفسول بأوراقه يصبح ناعماً ولا ممعاً جداً، كما يستخدم مهروس الأوراق في عمل لبخات لعلاج المفاصل المتورمة والمؤلمة.

- يستعمل مغلى ثمار السدر، وذلك بنقع نحو ١٠ حبات في كوب ماء مدة ٨ ساعات، ثم نعلّى بعد ذلك وتشرب ساخنة لحالات الإمساك وفساد الدم.
- يمصع ثمار النبق لأطول مدة ممكنة، وذلك لحالات ترهل المثانة وضعفها.
- تمصع ثمار النبق يومياً، فتزول الرائحة الكريهة في الفم، ويصبح الصم نطيفاً.
- يعتقد كثير من الناس أن شجر السدر من الجنة، لأنه نزل في القرآن الكريم، ولذلك فإنهم يتسلون الميت بورق السدر، ويدرون الورق فوق الميت لمنعه من الفساد.
- وقد ذكر أبو نعيم في كتابه «الطب النبوي» مرفوعاً «إن آدم لما أهبط إلى الأرض كان أول شيء أكل من ثماره هو ثمار النبق».



السعد

Cyperus

نبات السعد عشب معمر، ذو ريزوم طويل ورفيع حرشفي ينتفخ على هيئة عقد هنا وهناك، مقطباً درنات مكثفة بالمواد الغذائية في حجم حبة الزيتون الصغيرة. وعلى امتداد الريزوم (حدمور) تحرح أوراق هوائية متكاثفة في صفوف من قاعدة السوق؛ وهذه الأوراق شريطية ذات أعماق مغلقة وعند قمة السوق الهوائية تخرج

سنابل في مجاميع من مكان واحد؛ تحميها ثلاث وريقات كبيرة، ويبلغ طول السنبلة نحو ٦ سم ولونها بني محمر.

يعرف السعد بعدة أسماء في الوطن العربي فيسمى سعيط، زبل المميز، وسعادي والسعد، وسعدي الحمار ومجصه.

أما علمياً فيعرف باسم *Cyperus rotundus* من الفصيلة النجيلية *Graminae*.

الموطن الأصلي للنبات: منطقة الشرق الأوسط بشكل عام، وينمو في الأراضي

الرطبة بين المزروعات كعشب بري، كما يوجد بكثرة في حواف القنوات وفي الحدائق العامة وفي الوديان، وهو سريع النمو والانتشار. ينمو بكثرة في منطقة حازان

لحرق، المستخدم من الساب الريزومات المنفضة والأوراق.



المحتويات الكيميائية :

تحتوي الريزومات على زيت طيار يختلف في طبيعة تركيبه على الطبيعة البيئية التي ينمو فيها. وتقول دراسات: إنه يحتوي على ٢٧ مركباً مختلفاً. كما يحتوي على سكر الجلوكوز والسكرتوز والنشاء، وجلوكوزيدات قلبية وقلويدات ومو د عمصية وفيتامين ج ومواد مرة.

الاستعمالات :

لقد استخدمه الفرعنة، ويسمى باللغة المرعونية «أرو»، وعثر علماء الآثار على بذور هذا النبات في بعض قبور عصر ما قبل الأسرات، وكان كثير النمو على ضفاف النيل، واستخدمه الفرعنة ضمن مواد التحنيط.

واستخدموه على هيئة مغلى شرب لإدرار البول، وعلاج بعض حالات لروماتزم، وضمن صناعة العطور. وحاء في إحدى الوصفات لطبيه يستخدم على شكل ضمادات لعلاج الحروق، كما يستخدم نبات السعد أيضاً في تحنيط المياوات.

قال ديسة ورديس: «السعد يدحس في المراهم؛ فهو يحسن اللون، ويطيب النكهة، النوع الهندي منه كما يقال يزيل الشعر من على سطح الجسم، ويسمل الأورام والبتور فينفع من عض الأنف والفم وترهس اللثة وقروح الفم المتأكلة بحرج الحصى وبدرها يفيد كثيراً من برد الرحم والاستسقاء والحميات لزمنة ولسع العقرب والحشرات».

وقال ابن سينا: « لسعد معروف، وفيه منفعة عجيبة في القروح التي عسر اندمالها».

وقال ابن البيطار: «السعد حوحب، لونه أسود قدر الأنملة، يحتوي على مادة حلوة مثل الموحودة في حب العربر، الزلم «بشد الصلب مع دهن الحبة الخضراء ويزيل البخر والبتور بالزهرت».

أما داود الأنطاكي فيقول: «أخوده الشبيه بنوى الزيتون الأحمر الطيب الرائحة، وهو حار يابس في الثالثة، يحلل الرياح الفليضة من الحنبيين والخاصرة، ويقع في

النرياق لقوة دفعة السم. ودهنه المطبوخ فيه يفتح سدد لأذن وشد الاسنان، ويمنع مروح اللثة والبخر ويخفف القروح مطلقاً، ويزيل الخفقان والصداع البارد، ويدبر الصمث والبول، ويفتت الحصى ويخرج الديدان ويرد الكلى والمثانة والرحم، ويزيل الحميات.

ويقول «ستور» إن السعد يدخل في صناعة العطور والصابون، كما يستعمل طارداً للحشرات. وبضيف أن وضع لبخة من الريزومات الطازجة على ثدي المرضعة، فإنه بحث على إدرار الحليب كما أن وضع هذه اللبخة على الحروح والقروح نافع في علاجهما. أما مستحلب الجذمور فيستخدم في علاج الإسهال والدرستاريا والاستسقاء وسوء الهضم والقئ والكوليرا والحمى. كما يضيف «ستور» أن مجروش نحو جرام ونصف الجرام من الجذمور المتشحمة؛ مخلوطاً مع مجروش الزنجبيل والعسل يفيد في علاج اضطرابات المعدة والأمعاء.

يقول «بولس» إن زيت السعد يستعمل في علاج لمعة العصبية وسوء الهضم والإسهال ومدر لبطن ومسكن ومخفف للالام في حالة عسر الطمث، ومدر للبول، وطارداً للآرياح، ومنشط، ومزيل لحصوة الكلى، وعلاج للمفص، ومنشط جنسياً، ويزيد وزن الجسم، وطارداً لديدان الأمعاء ولعلاج امعدة، وفي حالته الطازجة معده. أما الشورحي فيقول في السعد: «إن درقات الجذامير تقع في الخل الأخضر، ثم تمزج مع العسل، وتعطى لحالات الدستاريا، كما تعيد في علاج امراض الكبد والرئة».

لقد أثبتت بعض التحارب نجاح نبات السعد في طرد الديدان الأسطوانية، يستعمل السعد في جنوب المملكة، كبخور جيد يبحر به المنازل والنساء بعد الولادة، وهو يباع على هيئة ربط، وهو محبوب جداً لدى السيدات.





السقنقور

Sagangore

السقنقور سحلية صحراوية تعيش في المناطق الرملية، فقد يظهر في النهار للبحث عن عيشها، وتختبئ في الليل، تدفن نفسها قبل غروب الشمس في الرمال وكذلك عند شعورها بالخطر، حيث تدفن نفسها بسرعة وسرعة فائقة، ولا تتخذ من الجحور منزلاً لها. فمزلها حيث شاءت في باطن الرمل، وتشبه الدلفس البحري ولهذا سميت بالسحكة الرملية، حلدتها بأعم الملمس، وبعض الناس يأكلونها مشوية بعد شق بطنها وتنظيفه، وهي أليفة وخجولة يمكن استئناسها.



يعرف السقنقور بعدة أسماء، فيسميه الكثير من الناس- صقنقور، وبالأخص أهالي القصيم. وسياسة، نديسة. السمكة الرملية والمليساء وهو يشبه أيضاً الورل ويتغذى السقنقور على العطايات يسترطها سرطاً. وللسقنقور الذكر خصيتان. كما أن للأنثى خصيتين تشبهان في الشكل حصيتي الذكر في حجم والوضع. والأفضل للتداوي الذكر، وذلك فيما يحصى تنشيط الباءة. بل الذكر هو المخصوص بذلك وليس الأنثى.

لحرة المستخدم من لسقنقور الجزء الذي يلي الرأس (الحسم) وذنبه وشحمه. والوقت الذي ينبغي أن يصطاد فيه السقنقور هو فصل الربيع، فإنه يهيج فيه، فيكون أبلع نفعاً، وعند صيده يجب أن يدح وأن لا يترك حياً؛ حيث إنه يضعف ويهزل ويزول شحمه ويضعف فعله كدواء.

وعادة يقطع رأسه ويرمى، وكذلك طرف ذنبه. حيث لا يستفاد منهما، ثم يشق جوفه طولاً ويخرج ما في جوفه وينظف جيداً، ثم يحشى بالملح ويحاط الشق ويلقى مكسأً في الظل في موضع معتدل الهواء، إلى أن يجف تماماً، ثم يوضع في وعاء غير محكم الغلق، بحيث يصل إليه الهواء، ومن أفضل الأوعية السلال المصفورة من قصبان شجر الصفصاف. أو سعف النخيل، ولا يسمح بمنفذ يمكن للفئران الدخول من عبره.

الاستعمالات:

يباع السقنقور على نطاق واسع في محال العطارة في مناطق كثيرة من المملكة. وبالأخص في مكة المكرمة. ويصيد أهالي حائل أعداداً كبيرة من السقنقور، ويصدرونه إلى العطارين في مكة المكرمة، لتحفيظه وسحقه وبيعه.

السقنقور يستعمل على عدة أشكال هي:

- ١- يوجد السقنقور على هيئة الكاملة مملحاً ومجففاً. ويباع على هذه الحالة. وعادة يشمل خصيته، حيث إنها أهم ما فيه. وجزءاً من دبله وكليتيه ودهنه.

وهذا يؤكل عادة لعلاج الشلل والتقرس، وينقي المعدة ويزيل الصفار ويقوي الظهر.

٢ - يوحد على هيئة مسحوق، يستعمل مع العسل والعدس المُغلى والبيض المُقلَى لزيادة الباءة والسائل المنوي وتقوية الانتصاب.

٣ - يوحد أيضاً على هيئة معجون حيث يستعمله أهالي القصيم مقوياً للباءة، كما يستعمل دهنه مرهماً لوجع الأعصاب.

٤ - يوحد على هيئة معجون مع العسل، ويغلى في علب خاصة مكتوب عليها بالخط الكبير «مقو للباءة»، وتحمل الطيبة صورة السفنقور مع صورة رجل صخم الجسم، دلالة على أن هذا المعجون مقو للرجل.

٥ - يقوم لطيارون بفصر السفنقور، ويبيمون هذا العصير لعلاج بعض الأمراض مثل الروماتيزم وأمراض المفاصل. وأفضل استعمال لسفنقور أن يستعمل وحده دون أي إضافات، وبالأخص فيما يتعلق بالتنشيط الجنسي.

وعادة الجرعة من مسحوق السفنقور كمنشط للباءة يجب أن لا تتعدى ٢ جرامات فهذه الجرعة تقوي آلات المنى، وتريد في شهوة لباءة، وتقوي البدن وتسمنه، وبهيج الحماة، وتنقي المعدة، ويعسل ما فيها من سموم، وتقوي الظهر، وتنهي من المالح واللقوة.



السنتل

Babul



يعرف السنتل بالسيستان وفي السعودية بالطلح. وهذا النبات عبارة عن شجرة معمرة، يصل ارتفاعها في بعض الأحيان إلى ٢٠ متراً. أوراقها ريشية ويحمل النبات أشواكاً طويلة وقوية وصلبة ذات لون أبيض. يحمل النبات أزهاراً صفراء زاهية، وثماراً قرنية، يصل طولها إلى ١٥ سم. تحمل بداخلها عدة بذور تشبه إلى حد ما بذور الفاصولية، لكن لونها بني. تسمى البذور بالقرضي، كما أن جدد النبات يقرر مادة صمغية اشتهرت باسم الصمغ العربي.

يعرف النبات علمياً باسم *Acacia Arabica* من الفصيلة البقولية *Leguminosae*.

الجزء المستعمل من النبات الأوراق والبذور واللحاء.

تحتوي هذه الأجزاء على مواد عصوية *Tannins* وبالأخص حمض الجاليك.

وكذلك مواد مرة وهلام وفلافونيدات.

الاستعمالات،

تحدثنا كتابات أوراق البردي التي ربما يرجع تاريخها إلى أكثر من نحو ٢٠٠٠ سنة

قبل الميلاد، بأن وسائل منع الحمل المتبعة في ذلك الوقت كان يستعمل فيها لحاء ويدور

النبات، وقد ورد السنط في برديه (إبرز) التي كتبت في نحو ١٥٥٠ قبل الميلاد، ضمن وصفات أخرى لمنع الحمل على هيئة تذكرة طيبة لمنع الحمل مدة سنة.

وفي الطب الحديث أثبتت الدراسات أن خلاصه السنط إذا أخذت بكميات ضئيلة عن طريق الفم كانت منشطة وملطفة للأمعاء كما أن مغلى مسحوق البذور كمشروب له القدرة على تطهير المعدة والأمعاء، وقتل وطرود الديدان، وإزالة التهابات اليواسير، ولعلاج حالات الحمى والنزلات الصدرية والإسهال والدستاريا. كما تفيد الدر سأت أن لبخات الدافئة لمسحوق ثمار السنط علاج فاعل لكثير من الأمراض الجلدية وقروح وتشقق أصابع القدمين، نظراً لخواصها المبيدة للجراثيم والفطريات الصارة.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الثمار ويضاف إلى ملء كوب ماء مُعلّى وبعد ١٠ دقائق تصفى وتشرب بمعدل مرتين يومياً، لعلاج عفونة المعدة والأمعاء وطرود الديدان.

يؤخذ نصف ملعقة صغيرة على نصف كوب ماء مُعلّى وبعد ١٠ دقائق يصفى ويشرب لعلاج التهابات اليواسير والصداع بمعدل مرتين يومياً، أما التهابات الحلق والفم وقروح اللثة فيؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق اللحاء ويغلى مع ملء كوب ماء مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويستخدم غرغرة بمعدل ٤ مرات يومياً.

وهيما يتعلق بتسكين الآلام العضلية والعصبية فيستخدم كمادات منقوع لحاء السنط موضعياً بمعدل ٣ مرات يومياً.



وأما الجروح فيستخدم مسحوق قشور (لحاء) السنط الناعم دوراً؛ وذلك من أجل تطهير وإيقاف نزيف الحرح، وهذه الوصفة ناجحة جداً. أما علاج قروح وتشقق أصابع القدمين، فتستخدم لبخة دافئة من مسحوق لحاء السنط، مع ماء دقن على هيئة عجينة رخوة، وتوضع على الأماكن المصابة. كما يمكن أن يضاف إلى هذه اللبخة مسحوق الحناء.

الشاي Tea



شجيرات معمرة دائمة الخضرة كثيرة التفرع، يتراوح طول الشجيرة ما بين ٢٣-٢٥ امتار. الأوراق بسيطة ومعنقة سهمية الشكل جلدية الملمس، ذات لون أخضر لامع، حافها مسننة، يتراوح طول الورقة ما بين ٥، ٣-٦ سم، وعرضها ما بين ١-٣ سم. الأزهار صغيرة بيضاء أو أرجوانية اللون، الثمار على هيئة كبسولات صغيرة الحجم، تحتوي على عدد كبير من بذور سوداء اللون صغيرة الحجم.

يبدأ جمع أوراق الشاي بعد ثلاث سنوات من زراعته.

يعرف النبات علمياً باسم *Camellia sinensis* من الفصيلة *Theaceae*.

موطن الأصلي الصين - الهند - سريلانكا - نيبال - اليابان - الاتحاد السوفيتي - شرق إفريقيا - وفوموزا - الأرجنتين - باكستان.

الجزء المستخدم: الأوراق الصغيرة الطازجة.

هناك نوعان من الشاي هما الشاي الأسود والأخضر والشاي الأسود عبارة عن الأوراق الخضراء التي تحفف عند درجه حراره ٤٠ درجة مئوية مدة ٣ ساعات لكي تقل الرطوبه فيها، ومن ثم تمرر الأوراق على ماكينات لتكشير حلاليها وافراز عصاريتها التي تمتصها الأوراق مرة أخرى، ثم تترك لأوراق مدة ٧ ساعات عند درجة حرارة ٢٥ درجة مئوية ورطوبة نسبية ٩٥٪ حيث تتخمر وتتأكسد محتوياتها، ولذلك تكتسب لونها الأسود المميز. ونظراً إلى المعالجات السابقة فإن نسبة المواد العفصية Tannins تنخفض بنحو ٤٪، بعد ذلك تجفف الأوراق حتى تصل نسبة الرطوبة فيها ما بين ٥ - ١٠٪، أما الشاي الأخضر فتبدأ العملية بتنشيط عمل الأنزيمات التي تسبب عملية الأكسدة والتخمير في أوراق الشاي لخضراء، وذلك بتعريضها لبخار الماء أو لدرجة حرارة ١٢١ درجة مئوية مدة قصيرة، وبعد ذلك تمرر الأوراق على ماكينات لف لبرمها وإعطائها شكلها المميز، ومن ثم تحفف لكي تصبح الرطوبة ما بين ٥ - ١٠٪

المحتويات الكيميائية:

تحتوي أوراق الشاي على الكافيين Caffeine والثيوفيللين Theophylline أدينين Adenine وثايوبرومين Theobromine ونحو ١٥٪ جالوتانيك أسد Gallotannic acid ونحو ٧٥٪ زيت طيار ذي لون أصفر، والذي يعزى إليه الطعم والرائحة المميزة للشاي. وأهم محتويات الزيت الطيار ليناسول، وجرائيول، وبترائيل الكحول، وفيناييل اسائل الكحول، ونرالدهايد، وهكسينول، وتيرينول وأوكينول كما تحتوي على معادن (بوتاسيوم - كالسيوم - مغنسيوم - صوديوم - فلورين - منغنيز - نيكل)، وكذلك فلافونيدات Flavonoides مثل فكتسين وأيزوفتكتسين وكمبرول وكوبرستين وثيافلافين وثايمرين ويمتاز الشاي الأخضر باحتوائه على كميات كبيرة من هذه المواد بعكس الشاي الأسود، كما يحتوي الشاي الأخضر على كميات كبيرة من المواد العفصية Tannins التي تعادل ضعف الكمية الموجودة في الشاي الأسود كما تحتوي على سكاكر ويكتين وبروتينات، كما يحتوي الشاي على نسبة قليلة جداً من فيتامين ب٢ وفيتامين هـ.

يشبه تأثير الشاي على جهاز العصبي المركزي وجهاز الدورة الدموية وحلوكوز الدم والمعدة والأمعاء والأحماض الدهنية في الدم تأثير لقهوة، أما تأثير الشاي على الشعيرات الدموية، فقد أثبتت الدراسات أن للشاي قدرة كبيرة على تقوية جدران الشعيرات الدموية مما يؤدي إلى منع انفجارها وحدوث النزف الدموي، وتعود هذه الخاصية إلى احتواء الشاي على مواد فلافونيدية ومواد عصوية، وحيث إن الشاي الأخضر يتميز عن الشاي الأسود بارتفاع نسبة هذه المواد، فقد يكون لتعاطيه مقدرة كبيرة على تقوية الشعيرات الدموية والوقاية من انفجارها، ومنع حدوث انزيف وخصوصاً في حالات الرعاف والطمث، كما أن الشاي يؤثر على الأمعاء والقولون بظفر الاحتواء الشاي على نسبة مرتفعة من المواد العصوية، مواد قابضة Tannins التي تمتص الماء من الأمعاء والقولون، الذي يؤدي إلى حدوث الإمساك.



الشبث

Dill

الشبث نبات حولي يصل ارتفاعه إلى ٧٥ سم. ذو ساق أجوف منتصب، وأوراق ريشية خيطية، وكثير من الأزهار الصمراء التي تنمو على شكل خيم الثمرة خفيفة اللون ومستدقة الرأس وذات لون بني.

يعرف النبات علمياً باسم *Anethum graveolens* من الفصيلة المظلية *umbelliferae*.



الموطن الأصلي للنبات: موطنه الأصلي جنوب أوربية ووسط آسيا وجنوبها. ينمو في البراري والأراضي المهملّة. ويؤزّع على نطاق واسع أيضاً، وبخاصة في إنجلترا وألمانيا وأمريكا الشمالية، وتنتشر زراعته في المملكة العربية السعودية على نطاق واسع.

الجزء المستعمل من النبات: البذور والزيت العطري والأوراق.

المحتويات الكيميائية

تحتوي بذور الشبث على زيت طيار يشكل مركب الكارفون ٥٠٪ وفلافونيدات وكومارينات وزانتونات وتربينات ثلاثية، وبروتين.

ورد الشبث في بردية إيبزر الفرعونية قبل ١٥٠٠ قبل الميلاد، حيث ستخدموه في الطعام والعلاج، ويسمى باللغة الفرعونية «أمست»، حيث كان يستخدم من الخارج، ولم يذكر الشبث في البرديات الفرعونية الطبية من الداخل إلا في وصفة واحدة تقريباً. كما ورد الشبث في بردية «هيرست» أنه كان يسحق مع الحمر والكزبرة مدة أربعة أيام ثم يتناول منه المريض مقداراً محدداً كشراب، بغرض تسكين الألم في أي عضو من أعضاء الجسم وكانوا يستخدمون الشبث مع دهن الحمار لعلاج آلام الرأس دهاناً وصمغاً لعلاج تصلب المفاصل، وخاصة الكتف والمرفق والرسغ والركبة كما استخدم الشبث على شكل لبغات لتسكين الآلام ولعلاج تصلب المفاصل. جاء الشبث في الوصفات لفرعونية ممزوجاً مع العسل دهاناً جيداً لآلام الرقبة. كما ستخدموه مع محلول الشبث الأبيض لعلاج التهابات الفم واللثة ولأسنان مصمصة. وقد ورد أن الشبث يشفي وجع الرأس، كما ورد في بردية برلين أن بذوره تنفع لمعالجة بعض أمراض أوعية الساق، ويعتقد أن الأعريق القدماء غطوا العيون بأوراق من الشبث للحث على النوم. وقد شاع استخدام لبث كتعويذه في السحر في العصور الوسطى عندما كان يحرق لتشتيت الغيوم الرعدية.

أما أطباء العرب فقد قال أبو بكر الرازي في الشبث: «الشبث نافع لتسكين وجاع المعدة وحموضتها وحموضة المريء وريته يسكن الأم المثانة والكلى»

وقال ابن سينا: «الشبث منضج للأخلاق الباردة، مسكن للأوجاع، وطارده للأرياح، وكذلك زيتة، وهيه تليين باله، منضج للأورام، ماؤه ينفع من القروح، وريته لأوجاع الأعصاب دهاناً. بذوره تدر اللبن، ينفع من المواق والمغص، رماده جيد لمروح المقعدة والذكر عند لرحال».

أما ابن البيطار فقال «الشبث منج للأخلاق الباردة، مسكن للأوجاع، منوم، ونافع من المغص».

أما الطب الحديث فيستخدم الشبث علاجاً لمشكلات الهضم، يمرج الأرياح، ويهدئ الهضم وأما الزيت العطري للشبث فيمرج لتشنجات، ويساعد في تهدئة



المعص. لذا غالباً ما يستخدم في مراحج ماء العريب Grib water ويحسن مضغ اليذور
ر نحة النفس. ويضاف الشبث لأدويه السعال والزكام والإنفلونزا. وهو مدر لطيف
للبول. ويزيد الشبث الحليب. وكانت المروضعات تأخذه بانتظام لتحيلولة دون المقص
للأطفال.

ويستخدم ماء الشبث دواءً جيداً لحالات ضعف المعدة وانتفاخات البطن وطارداً
للغازات عند الأطفال. ويستخدم زيت الشبث دهاناً مع التدليك لتسكين آلام العضلات
وأوجاع المفاصل.

لا يؤخذ الزيت لعطري للشبث داخلياً إلا تحت إشراف اختصاصي.



الشبرق الشائك

Spiny Restharaw



يعرف الشبرق الشائك بأسماء أخرى مثل اللتين الشائك وأونونيس شائك وشوكة الحمار وذريعة إبليس، وشبرق وموقف الثور. وهو نبات ممر شائك، يتراوح ارتفاعه ما بين ١٠، ٨٠ سم، جرؤه السفلي حشبي، سوقه صاعدة متفرعة، الفروع الصغيرة غير النامية تتحول إلى شوكة غالباً مزدوجة. الورقة مركبة فيها ثلاث وريقات ما عدا ورقة نهاية الفرع، فهي ورقة واحدة. الأزهار وردية جميلة المنظر، تنمو عند إبط الأوراق. و ثمرة بيضاوية. للنبات رائحة كريهة.

يعرف النبات علمياً باسم Ononis spinosa من الفصيلة الفراشية Papilionaceae. يضم هذا الجنس نحو ستة أنواع فرعية ليست كلها شائكة. ويوجد بكثرة في المراعي وحواف الطرقات وعلى التلال وعلى السدود البحرية.



الموطن الأصلي سبت أوروية، ويفضل الأراضي المعارية الكلسية والتلال والمروج القاحلة.

الجزء المستعمل من النبات: الجذر والأزهار والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي جذر النبات على فينولات وكينينات وثلاثيات التربينويد وريت طبار. المركب الرئيس فيه الأبيثول تحتوي الأوراق والأزهار على مواد عفصية ومواد راتنجية ونشاء وسكريات وأنونين وأونوكول.

الاستعمالات:

يصف لعالم يوناني ديسقوريدوس الذي عاش في القرن الميلادي الأول الشبرق الشائك قائلاً: «إذا نقع جذوره في الخل. ادر البول وأذاب حصى الكلى وتسبب في تأكل أطراف القروح». وقد انتشر استعماله في لقرون الوسطى وعصر النهضة. طلع أزهاره بعشقه النحل ويحنيه. محتوى الجذر من الريت الطيار مدر للبول، بينما محتوى الجذر من غير الريت الطيار مصاد لإدرار البول إذا تعقد الزيت الطيار في ليحار وإذا كان لهدف هو إدرار البول، فيجب استعمال الجذر عن طريق النقع في الماء البارد.

يستخدم الجذر للحيلولة دون تكون حصى الكلى والمثانة ومدر للبول. ويحظى الجذر بتقدير في كثير من مشكلات الجهاز البولي بما في ذلك الحصى والنقرس والتهاب المثانة ولقرط احتباس لسوائل. كما تعمل الأوراق والأزهار على تنقية الدم ومعرفة ومطهرة وقابضة.

يجب على المرأة الحامل والمرضع والطفل الصغير عدم استعمال الشبرق الشائك إلا بعد استشارة الطبيب المختص.



الشذاب

Rue



ويعرف بالشذاب المخزني النتن وعشبه الرحمة، وهو عشب معمر ساقه منتصب، فروعه قليلة، وهي كثيراً ما تكون خشبية عند القاعدة. أوراقه متناوبة. ملساء رمادية إلى خضراء مرقطة بقدر ريشية التقسيم، أزهاره صفراوية خضراء اللون، ذات عدد وموضبة بعناقيد نهائية البتلات لزهرة الأربعة أطراف متموجة.

ثماره عبارة عن كبسولات في دخلها بدور سوداء هلالية لشكل. لجميع أجزاء النبات رائحة عطرية قوية وجميعها سامة.

يعرف النبات علمياً باسم *Ruta graveolens* من الفصيلة الشذائية *Rutaceae*. يوجد نوع من الشذاب ينمو في المملكة العربية السعودية بشكل عموي، يعرف علمياً باسم *Ruta chalepensis* وهو من الفصيلة نفسها، ويستخدم على نطاق واسع في المملكة، وبالأخص في جنوبها، حيث يكثر نموه. كما أنه بزرع للزينة وللأستعمال الطبي.

موطن الأصلي للنبات جنوب أوروبا ومنطقة البحر الأبيض المتوسط. وكان في وقت من الأوقات يزرع في الحدائق كنبهة مطبخية وطبية، وما زال يزرع في بعض البلدان تجارياً للصناعات الصيدلانية، ولا يتوفر هذا النوع في مناطق الشرق الأوسط

والبلدان العربية. أما النوع الثاني فهو موطنه لأصلي جنوب المملكة العربية السعودية. حيث ينمو بشكل بري ويزرع أيضاً.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه الهوائية.

المحتويات الكيميائية،

يحتوي على زيت طيار سام، أهم مركب فيه هو Methylheplhl Keton كما يحتوي على جنكو كوزيدات فلاهونيدية، أهمها مركب الروتين ومركبات مرة والفوراكومارينات مثل البروغاستين وقلويدات الفوروكيتولين، وأهمها الفاعارين والأورونين والسليميانين.

الاستعمالات،

استخدم الشذاب في اليونان القديمة ومصر لتبويه النزيف الحيضي والحث على الإجهاض ولتقوية البصر. لقد عرف القدماء خواصه الطبية واستخدموه في علاج شتى الأمراض. مع الحذر الشديد تقادياً من خطر التسمم به. ومن المجمع عليه أنه يفيد في حالة انقطاع الطمث. وفي علاج بعض الأمراض العصبية. وفي النواسير له من تأثير تحديري ينفع من الصرع وأنواع الحنون كيقعا، يستعمل. وهو يبرئ من الفالج والقوة. يحل المنفس والقولنج والرياح الغليظة واليرقان والطحال وعسر البول. ويخرج الديدان والحصى، ويشفي أمراض الرحم كلها والمقعدة والصدر كالرطوبات، وهو يورث الشقيقة. ويصدغ الرأس ويولد أرياحاً. ويظلم البصر، واستعماله يورث النسيان، ويفسد العنق، ويعير رائحة الفم والنكهة، ويؤدي الجليس والملائكة. وطبعه جيداً يذهب بهذه المضرات منه.

يستخدم شذاب لعلاج الهستير و لدوار والديدان ومشكلات العنق، وهو يحسن البصر. كما يستخدم لعلاج التصلب المتعدد.

ملاحظة هامة،

الشذاب سام عند الإفراط في تناوله، لا يؤخذ بتاتاً أثناء الحمل، الأعصاب العضة تسبب لتهاب الحلق، لذا يجب لس القفازين عند قطفه أو لتعامل معه. كما يجب على من يستخدمه داخلياً عدم التعرض لأشعة الشمس. حيث إنه يسبب تفاعلاً حادياً.

الشعير

Barley



الشعير عشب حولي يصل ارتفاعه إلى نحو متر ذو ساق منتصبه طويلة مخوف، وأوراق رمحية، وسنابل تحمل صفيين من الحبوب، وشعرات شوكية طويلة.

يعرف الشعير علمياً باسم *Hordeum distichon* من الفصيلة النجيلية *Graminae* التي منها القمح والأرز والذرة والشوفان والدخن والجادوار والفجيل والسعد.

موطن الأصلي للشعير: جنوب غرب آسيا وشرقها في شمال إفريقيا، وانتقل إلى

النصف العربي من الكرة لأرضية في القرن السادس عشر أو لسابع عشر، ويظن أن الشعير البري في غرب آسيا كان مصدر أنواع الشعير المروعة في نقاره الأمريكية. وكان الشعير حتى لقرن سادس عشر المصدر لرئيس لدقيق حبز الإنسان، وحل القمح محله في الدول الغنية.

ويعد من أقدم النباتات التي زرعها الإنسان وقد عرفته أقدم الحضارات الإنسانية.

حجر المستعمل من نبات الشعير الحبوب والأوراق الغضة بطارحة.



يحتوي الشعير على بروتينات وسكريات ونشاء ودهون وفيتامين ب. وتحتوي الأوراق على قلويدي الهوردنين والفارمين.

الاستعمالات:

لقد عرف الشعير منذ أرمئة قديمة، وقد عرفته قدم الحصارات الإنسانية، وقد بلغ من شأنه لدى الأطباء القدامى أن حصص له أبو الطب، إبيوقراط، كتاباً كاملاً، وأوصى باستعماله لدى ظهور بؤابر أي مرض حاد، يشرب مستخرج إغلانته.

وفي المدة الممتدة من العصر 'نوسيط، إلى عصر النهضة الأوروبية إلى القرن السابع عشر، سبب إلى الشعير مر يا مسكنة مهدئة ومسهلة. وقد اشتهر مستخرج المُلغى بأنه يستدعي النوم، كما اشتهر دقيقه باستخد مه لصنع لصقات تنصح الدمايل والدوايحس.

وقد أوصى كل الأطباء المشهورين في القرنين السابع عشر والثامن عشر باستعمال الشعير لعلاج الأمراض لالتهابية، وأمراض الكبد والزحار والتهاب المثانة، وبؤابر الزكام. وقد عاد محددأ للنشاط مؤقتاً، وإذا أضيف ماء الشعير إلى الحليب كان شراب المشلولين.

روى ابن ماحه من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: «كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أحداً من أهله الوعك، أمر بالحساء من الشعير، فصنع، ثم أمرهم فحسوا منه»، ثم يقول: «إنه ليرنو فؤاد الحزين، ويسرو فؤاد المسقيم، كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها».

والطريقة أن يؤخذ من الشعير الجيد المجروش مقدار. ومن الماء الصالح العذب خمسة أمثاله، ويلقى في قدر نظيف، ويطبخ بنار متدلة إلى أن يبقى منه خمسه، ويصفى، ويستعمل منه مقدار الحاجة محلي.

والشعير الأخضر (ورق الشعير) المجمع مضاد لمرض الأسقربوط ومنشط ومجدد. ويوصى باستعماله لعلاج عسر الهضم. وهو يسهل هضم المرق المعد للرضع



والمرضى ويوصى باستعماله لعلاج لزكام والتهاب القناة التنفسية، وإذا حمص
أمكن أن يحل محل القهوة.

لشعير عداء ممتاز للنقاها على شكل عصيدة أو ماء شعير وهو يلطف الحلق.
يساعد لشعير في هضم الحليب، ويعطى للرضع للحيلولة دون تكون خثرات داخل المعدة،
وبشيع إعطاؤه للأطفال الذين يعانون من عدوى ثانوية أو لإسهال. ويوصى به على وجه
الخصوص كعلاج للحالات الحمية. وعندما تصنع من الشعير لبخة يكون علاجاً فاعلاً
لتلطيف وحمض لالتهابات في لقروح والتورمات. تقول الأبحاث المجرية في الصين على
الشعير: إن الشعير قد يساعد في السيطرة على لداء السكري، وأن نخالة الشعير قد
يكون لها تأثير في حمص الكوليسترول وفي الحيلولة دون سرطان الأمعاء.



الشمام

Melons

يعد الشمام أحد أعضاء مجموعة كبيرة تنمو زاحمة على الأرض أو متسلقة على النباتات أو الأشجار القريبة منها مثل الخيار والقرع والحنظل والبطيخ وخلاف ذلك ويوجد من الشمام مئات من الأنواع، تختلف في الحجم واللون والطعم والرائحة. يمتدش نبات الشمام الأرض زاحفاً، حيث يعطي النبات لواحد مساحة من الأرض. أوراق النبات مصصصة تشبه أوراق الحنظل، معطاة بشعيرات والأزهار صفراء، والثمار تختلف من نوع إلى نوع في الحجم.

يسمى الشمام بأسماء أخرى مثل البطيخ الأصفر والكاستلوب والخربز والجزاوة والقاوون ويعد شقيق البطيخ الأحمر، ولكنه أكثر فائدة

منه في بعض الحالات والقيون دافوس والسبيق.

يعرف النبات علمياً باسم Cucumis dudaim

من الفصيلة الخيارية أو لقثائية Cucurbitacea

الموطن الأصلي للشمام: إفريقية وآسية، وقد

عرف في الصين منذ أكثر من ٢٠٠٠ سنة، وكان الشمام

يميز في طعمه إلى المزاراة أو إلى طعم الخيار، إلا أنه بعد ما

عمل له تهيجن تحول إلى الطعم الحلو.

الجزء المستعمل من الشمام: الثمار وقشور

الثمار ولب الثمار وبذوره.

المحتويات الكيميائية،

تحتوي ثمار الشمام ٩٢ / ماء و ٠,٧ / بروتين، ٢٪ دسم، ٦ / سكر، ٥٠٪ ألياف. كما تحتوي على فيتامين ب٢، ث وعلى معادن الكبريت و نفوسفور والكلور والبوتاسيوم والمنجنيز والكالسيوم والحديد والنحاس.

الاستعمالات،

يستخدم مرطباً ومطعماً للمعش. وأجود أنواعه ما كان شديد الصمار، خشن المنس، ثقيل الوزن، ذا أخاديد واضحة و لشمام علاج ممتاز للإمساك إذا أخذ صباحاً على الريق. حيث إن الماء الموجود فيه ينبه الأمعاء فتتشط حركتها الاستدارية، كما أن أليافه تطرد الفضلات المتركمة في حدران الأمعاء ولذا فإن من اعتد على تناول الشمام على الريق صباحاً يستطيع عبر موسم لشمام أن يستغني عن تناول الأقراص الملينة.

بعد الشمام أحد الثمار المستخدمة في التجميل، فهو علاج جيد للأورام الجلدية، حيث إذا وضعت شريحة على الحلد المتعض يكسبه نضارة وليونة.

ن المثابرة على ذلك مدة عشرة أيام كميلة تخفيف نتيجة ههتزة في هذا الغرض.

لقد بضح ابن سينا باستعمال الشمام في علاج النهاق والكلف والحزاز، كما أثبت العلم الحديث أثره في علاج التهابات الحلد وأورامه.

لقد وجد أن الشمام يعالج ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول، ويقلل الإصابة بأمراض القلب، وتقليل خطر الإصابة بالسرطان والنوفايه من المياه البيضاء في العين، والسبب في ذلك أن الشمام يحوي نسبة عالية من فيتامين ج والبيتاكاروتين، وهما اثنان من مصادات الأكسدة. وقد ثبت أنهما يحميان الإنسان من السرطان وأمراض لقلب.

إن لشمام ذو مصدر عظيم لسوتاسيوم، وهو معدن يساعد على حفص ضغط الدم، تحتوي نصف ثمرة من الشمام على ٨٢٥ مللجرام من الموقاسيوم ٢٤,١٪ من



المقدار اليومي. وأنت تحصل على لبوتاسيوم بتناولك نصف ثمرة شمام. يستخدم الجسم البوتاسيوم لتخلص من فائض الصوديوم الذي يسبب ارتفاع ضغط الدم. إذا ارتفع إلى حد كبير. وكلما تناول لشخص مزيداً من البوتاسيوم فقد لمزيد من الصوديوم وانخفض مستوى ضغط الدم لديه.

يقع إحدى الدراسات لضخمة التي أُجريت على عشرة آلاف شخص، ووجد الباحثون أن هؤلاء ممن لديهم أعلى مستوى من البوتاسيوم، يتسم ضغط لديهم بأنه الأكثر انخفاضاً. أما هؤلاء ممن يقل لديهم البوتاسيوم فكان ضغط لديهم لأكثر ارتفاعاً.

بالإضافة إلى ذلك فقد أثبتت الدراسات أن لبوتاسيوم يحول دون حدوث تغيرات الكيمائية لكوليسترول البروتينات منخفضة الكثافة لضار (LDL) التي يجعلها تلتصق بجدران شرايين، يقول الدكتور «ويب» إن هناك دليلاً على أن الغذاء الغني بالبوتاسيوم يخفض كوليسترول (LDL). لصار ويرفع كوليسترول الدهون عالية الكثافة (HDL) المفيد كما يساعد لبوتاسيوم أيضاً في مقاومة تصلب شرايين، وتكون جلطات الدموية التي تسبب النوبات القلبية والسكتات الدماغية. ولتحصول على أقصى فائدة من شمام شتر لشمام الناضج حيث كلما كانت الثمار أكثر نضجاً تحتوي على لمزيد من ليبتاكاروتين. ولكي تختبر نضج الشمام مسك لثمرة بيدك واختبرها بالشَّم، وتأكد من أن ثقل ثمرة يتناسب مع حجمها، ثم شمها للتأكد من أنها تنضح رائحة جميلة وحلاوة. أما إذا لم يكن لها رائحة فضعها في مكانها وجرب ثمرة أخرى. ويجب تناول الشمام بعد تقطيعه مباشرة حيث إن تعرضها للهواء تصد فيتأمين ج.



الشمر

Fennel

ويعرف بالسنوات والشمار الحلو. والشمر عشب يبلغ ارتفاعه ١٢٠ سم، ساقه مبروم ومضلع، وأورقه دقيقة. أزهار النبات صغيرة صفراء بمجموعات مفردة (أكباش)، توجد على هيئة أو شكل مظلة، أما ثمارها التي يعرفها الناس بالبذور، فتشبه بذور الكمون، عليها خطوط مضلعة سمراء وهي تدل على نضج لثمرة.

يعرف نبات علمياً باسم *Foeniculum vulgare*.

نموذج لأصلي للشمر - منطقة البحر الأبيض المتوسط، ويردع اليوم في كل أنحاء العالم، وتجمع الثمار في فصل الحريف.



لجزء المستخدم من النبات البذور (الثمار)، والزيت العطري والجذور والأوراق. يحتوي الشمر على زيت طيار، وأهم محتويات الزيت الطيار مركب الأنيثول Anethol والعنثون Fenchon والمثيل تشا هيكل وفلا هونديات

وكومارينات، الذي يشمل البير غيتس وكذلك يحتوي النبات ستيرويدات.



الاستعمالات:

استخدم الشمر من عهد الفرعنة، حيث كان يسمى باللغة الفرعونية «شماري». وقد عثر علماء الآثار على حيوب الشمر في مقابر بن حسن ودهشور، بينما ورد في بردية هاريس الطبية تحت اسم «شامارون».

ومن المعروف أن اسمه بالقطبية القديمة «شمارهتوت» لكنه جاء في بردية «أبيرز» وبرلين تحت اسم سبباس الذي احتفظ به العرب وحرفوه بعد ذلك إلى سباس. وتعد محافظة أسوط بمصر من أكبر محافظات مصر إنتاجاً لبذور الشمر.

وهناك وصفات فرعونية للشمر، حيث جاء الشمر في بردية هيرست منها عطرياً للمعدة - أما في بردية إبيرز الطبية فكتب عن الشمر لعلاج حالات انتفاخ المعدة وكثرة الغازات، ويدخل ضمن عدة وصفات لعلاج نزلات البرد وتسكين الآلام، ويسعمل رينه في صناعة العطور وبعض الدهانات الطبية أيضاً. كما عد بعض المؤلفين القدامى الشمار علاجاً للدغة الأفعى، وفي القرون الوسطى عدّ النبات علاجاً للسعر.

وفي الطب الحديث يستخدم الشمر على نطاق واسع لعلاج انتفاخ وتطبل البطن وطارد للغازات، كما أنه يهدئ آلام المعدة ومضاد للشهية، ويصنع مدرأ للبول ومضاد للالتهاب، وعلى غرار ليانسون والكرأوية يصنع نقيع من الشمر ممتاز لإقرار الهضم وحض تعدد البطن، وتميد الشمار في علاج حصى الكلى، وعندما تمزج مع مطهرات بولية مثل غيب الدب تصبح علاجاً فاعلاً للالتهاب المثانة. يمكن أحد نقيع لبذور كسانل غر عرة للالتهاب الحلق ومقشعاً معتدلاً. والشمر مأمون جداً للأطفال، ويمكن أن يعطى كنقيع أو شراب للمعص للأطفال، ويمكن أن يعطى كنقيع أو شراب للمعص والتسنين المؤلم عند لوضع كما أن الشمر يزيد من إدرار الحليب كما أن العشمة

تستخدم عسولاً للعين المتقرحة، وكذلك للتهاب المتحمة. كما أن ليزور الشمر شهرة قديمة في تخفيف الورن.

يستعمل مغلى بذور الشمر بمعدل ملء ملعقة في ملء كوب ماء، مغلى ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل 3 مرات يومياً لحالات المفص والقىء وغازات المعدة.

يستعمل ملء ملعقة صغيرة بعد غليه مدة 5 دقائق مع ملء كوب ماء. ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم لعسر البول والطمث والتهابات الكلى والمساك البولية.

يستعمل ملء ملعقة طعام من بذور الشمر مع ملء كوب ماء مغلى مرتين في اليوم صباحاً ومساءً. لحالات الاضطرابات الهضمية والإمساك والصرع

يستعمل مغلى بذور الشمر في النمسا حالياً شرباً للأطفال، وذلك بوضع ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الشمر في كوب من الماء المغلى وتركه مدة 10 دقائق، ثم يصفى ويشرب مهدئاً ومنوماً للأطفال.

- يستعمل مزيج بكميات متساوية من الشمر والكر اوية لتهئة الأعصاب وللنقساء.

- يستعمل مغلى الشمر غرغرة للتهابات الفم واللثة.

يستعمل مغلى الشمر على هيئة حقنة شرجيه لحالات المفص المعوي للأطفال.

- تستعمل أوراق الشمر الطازجة بعد غليها في الماء على هيئة كمادات أو ليخات لحالات التهابات الأعضاء التناسلية.



الشيزندرة الصينية

Schisandra

وتعرف أيضاً بالسوسل الصيني، وهي شجيرة متسلقة خشبية دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها إلى نحو ٨ أمتار. تحمل أزهاراً قرنفلية اللون على شكل سنابل، وتغطي هذه الأزهار ثماراً عنبية الشكل حمراء اللون. تعرف الشيزندرة الصينية علمياً باسم *Schisandra chinensis* من المصيبة الشيرندرية *Schisandraceae*.

الموطن الأصلي للنبات: الشيزندرة الصينية: شمال الصين، وبالأخص في مقاطعة حيلى وليانونغ وهيباي. الجزء المستخدم من النبات الثمار العنبية تحتوي الثمار على ليفانات وأهمها شيزندرين، ديوكسي الشيزندرين وغوميسين. كما تحتوي ستيرولات نباتية مثل بيتا سيتوستيرول وستجما ستيرول. وتحتوي أيضاً على زيت طيار وفيتاميني ج، هـ.

الاستعمالات،

تحتل عشه الشيزندرة الصينية مكانه رفيعه بين الاعشاب الصينية المقويه الأخرى كمقوومصحح ممتاز. وهي تساعد في تقوية الكلى والأعضاء الجنسية. وتحمي الكبد، وتقوي الوظائف العصبية، وتنظف الدم.

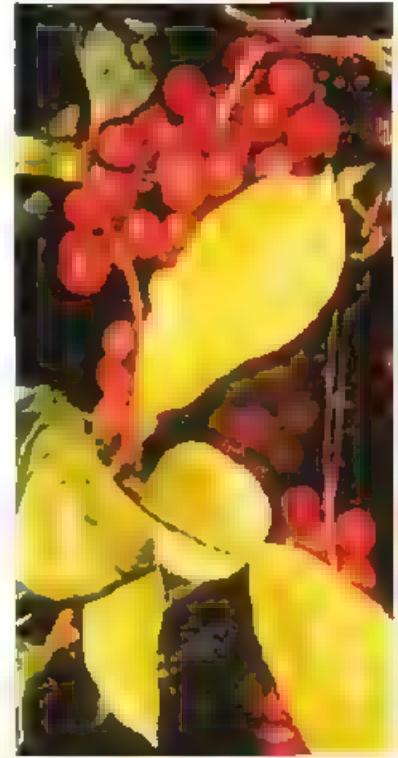


لقد ركزت الأبحاث المجراة على النبات بشكل واسع على الليفنانات التي لها مفعول مصاد لتسمم الكبد حيث تحمي الكبد تماماً من هذه السعوم. وقد تم التعرف إلى نحو ٣٠ ليفناتاً، وجميعها تساهم في هذا المفعول. وقد أفادت الأبحاث منذ ١٩٧٢م عن مفعول الشيبردرة المفيد للكبد، وأشارت تحربة إكلينيكية واحدة عن معدل نجاح ٧٦% في علاج المرضى المصابين بالتهاب الكبد دون ملاحظة أي تأثيرات جانبية، ومن المعروف أن الشيبردرة الصينية تشبه الجهاز العصبي المركزي وتريد سرعة استجابة المنعكس العصبي. وتحسن صماء السهـن. ويقول الصينيون إن للمشبة دوراً كبيراً في علاج الاكتئاب، وهي معروفة بأنها تحسن الهيجوية والنسيان.

تشبه الشيبردرة الصينية الرحم، وتقوي التقصات المنتظمة. وقد بينت الأبحاث الصينية أن عشبة شيبردرة الصينية ذات خصائص مكيفة، تساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب. وتعد عشبة الشيبردرة الصينية منبهاً جنسياً، ولعلها أن تكون أشهر ما تكون مقوياً جنسياً للرجال والنساء على حد سواء. ويقال إنها تزيد إفرار السوائل الجنسية، وتحسن القدرة الجنسية لدى الرجال.

كما أن هذه العشبة ذات فائدة مثبتة للكبد، وتستخدم في علاج التهاب الكبد وضعف وظائفه.

كما تستعمل للأرق والنوم الذي تعكره الأحلام. وتستخدم لعلاج أمراض العقلية مثل العصاب. وتعطى أيضاً لتحسين التركيز وذاكرة. وهي علاج تقليدي للنسيان والهيجوية وتستخدم في علاج العدوى التنفسية، مثل السعال المزمن وضيق النفس والأزيز.



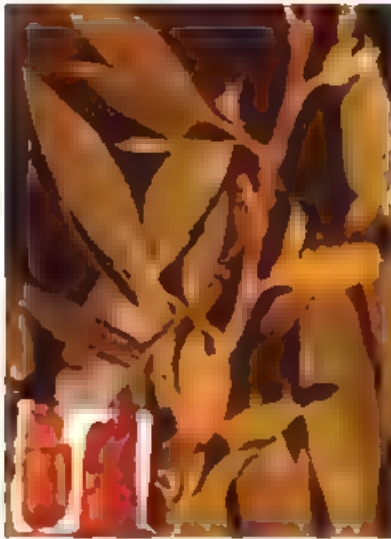
بدأ الصينيون مؤخراً في استعمال العشبة لعلاج الحساسية ومشكلات الجلد الأخرى بما في ذلك الأكزيما.

يوجد مستحضر مقش من عشبة الشيبردرة الصينية متوفر في محازن الأغذية الصحية، بحيث يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.



الصفصاف الأبيض

White Willow



الصفصاف الأبيض عبارة عن شجرة كبيرة، يصل ارتفاعها إلى ٢٥ متراً، لها أوراق خضراء مستديمة، وأزهار كثيرة متدلية. يوجد منها عدة أنواع، أهمها الصفصاف القرمزي، والصفصاف القصف، والصفصاف الأرجواني. يعرف الصفصاف الأبيض علمياً باسم *Salix alba*، من الفصيلة الصفصافية *salicaceae*.

الموطن الأصلي للنبات أوروبية وأمريكية شمالية وأسيية، ويردهر في المناطق الرطبة مثل صفاف الأنهار. لحاء استخدم من النبات لحاء السوق، الذي يحتوي جلوكوريدات هينولية وحمض الساليسيليك وفلافونيدات وحموض لعفص.

الاستعمالات:

استخدم لصفصاف على رمن لمراعاة، حيث يسمى باللعمة المرمونية «تاري». وكانت شجرة الصفصاف مقدسة عند القراعنة، ومن عادات الملوك في محافظة دسرة زراعته شجر الصفصاف أمام تمثال المعبود «هاتور»، وذلك ضمن الطقوس الدينية في الأعياد والمواسم. وقد عثر علماء الآثار على أوراق الصفصاف ضمن الأكاليل، التي وجدت على جثث الموتى وموميات كل من «أحمس الأول» وأمينوفيس الأول من



الأسرة الثامنة عشرة، وأيضاً الأميرة «نيسي خوبو» من الأسرة الثانية والعشرين كما وجدت أوراق وعصان الصفصاف في مقبرة شيخ عبد القرنه. وقد ورد الصفصاف في بردية «هيرست» ضمن عدة وصفات علاجية وخاصة لحالات العجز الجنسي، وموضعيًا لعلاج ألم الصرس كمسكن موضعي. ولعلاج نرلات البرد. وضعف الأوعية الدموية، وكمبرد لها أيضاً بطريقة موضعية. كما استخدم الصفصاف منذ آلاف السنين في أوروبا وأفريقية وآسيا وأمريكا الشمالية. لتفريج آلام المفاصل وعلاج الحمى. وهو يستحق الشهرة بوصفه المصدر الأصلي لحمض الساليسيليك «سلف الأسبرين». وقد اقترح ديسقوريدس، وهو طبيب يوناني من القرن الأول الميلادي تناول أوراق الصفصاف المسحوقة مع قليل من الملعق لتمرير ألم أسفل الظهر.

يقول أبو بكر الرازي في الصفصاف: «تستخدم أوراق الصفصاف لعلاج قروح الفرائس. وإذا كانت القرحة في المنطقة لقطنية نتيحة للرقود الطويل في المرائش، فيجب أن ينام المريض على سرير قد نزع منه في هذا الموضع لوح وكشف هذا المكان، بحيث يغطي بدورة متحدة من قماش الكتان ليصيب الموضع. وإن شئت رشب تحته الماء البارد وفرشت الصفصاف.

يستعمل مشروب مغلى أوراق الصفصاف بمعدل كوب واحد صباحاً. وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق في ملء كوب ماء مغلى، ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في الصباح، وذلك لخفض ارتفاع نسبة سكر الدم.

- يستعمل مغلى أوراق وقشور الصفصاف شرباً حيث يؤخذ ملء ملعقة من خليط الأوراق والقشور، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلى ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم. وذلك لحالات الحمى المتقطعة. والرومانزم المصلي. والنفرس، والتهابات المثانة، وارتفاع درجة الحرارة.

- تستعمل كمكدمات مغلى أوراق وقشور وجذور النبات فوق المناطق المصابة لعلاج المقروح. وعدم تلوث الجروح. ولبعض الأمراض الجلدية المزمنة.

- يستعمل مغلى الصفصاف عرشرة أو مصغصة بمعدل ثلاث مرات في اليوم لالتهاب اللوزتين واللثة والمم.



الصمغ العربي

Gum Arabic

هو صمغ جاف يمرز عن طريق خدش جذوع أشجار الطلح العربي أو السنط السعالي، وبعد خدش جذوع هذه الأشجار يفيض أو أي أدوات ثقيلة وحادة وقوية، يخرج من الجذوع سائل لونه ابيض يعيل الى الأصفر، شفاف رجاحي، ولكن بعض الأشجار من الطلح تمرز هذا السائل الصمغي دون خدش جذع الشجرة، والمثل على ذلك أشجار

الطلح الموجودة في وادي حويعلاء المكتزة الأرض المحيطة بجذع الشجرة بالصمغ الحميل الذي يجمع يدوياً

يعرف الصمغ علمياً باسم Acacia Senegal، وسمي بهذا الاسم، لأنه أول ما اكتشف الصمغ اكتشف في السنغال. وهو يتبع الفصيلة البقولية Leguminosae.

لموطن الأصلي للصمغ العربي:

الجزيرة العربية، وقد اشتق اسمه من هذه البلاد وكذلك السنغال وغرب إفريقيا وفي إفريقيا الوسطى.



المحتويات الكيميائية للصمغ العربي،

يتكون الصمغ العربي من المسح الكلسي مع كميات قليلة جداً من البوتاسيوم والمغنسيوم لحمض الأرابيك Arabic acid وعند حلماته بحمض الهيدروكلوريك تنتج المواد الآتية:

L-rhamnopyranose, L-arabinofuranose, D-galactopyranose وحمض الدوبيونيك ووحدات متشعبة للجلاكتور، التي تحمل سلاسل جانبية من الأرابينور والرامنور وأحماض ليورونيك، يحتوي الصمغ على كميات صغيرة من البروتين، وكذلك على إنزيم الأوكسيडाاز وماء.

الاستعمالات:

يستعمل الصمغ العربي على نطاق واسع، فقد كان الصمغ ينقل من خليج عدن إلى مصر في القرن السابع عشر قبل الميلاد، وقد قيل عنه في أعمال ثيوفراستوس على أنه ينتج في مصر، كان المنتج الأفريقي الغربي يستورد من قبل البرتغاليين في القرن الخامس عشر. وقد أنشأت شركة الصمغ العربي المحدودة، وهي شركة صاحبة امتياز أسست من قبل الحكومة السودانية، تنتج هذه الشركة وحدها ٤٠٠٠ طن من الصمغ سنوياً، يستخدم الصمغ كعامل مثبت Stabilizer وفي المستحلبات emulsion وفي الصناعات الصيدلانية لأقراص المص Lozenges، وتستخدم خواصه المطرية في مستحضرات متنوعة للسعال والحلق والإسهال ولا يتوافق مع مواد المؤكسدة الفورية مثل الصنولات ومع فيتامين أ وريت كبد القد، وله استعمال واسع في الصناعات الغذائية والمشروبات، قامت كلية الطب في جامعة الخرطوم في السودان بدراسة بحثية على الصمغ السنغالي من قبل علماء في الطب، وذلك على مرضى الفشل الكلوي، أو المرضى الذين حالاتهم تستدعي إجراء غسيل أو زراعة، وأعطوا جرعات مقلنة على الريق يومياً، ووجدوا أن حالات المرضى المصابين بمشكلات كلوية قد تؤدي إلى الفشل الكلوي قد تحسنت كثيراً

الطرخشقون Dandelion



الطرخشقون عشبة برية معمرة يصل ارتفاعها نحو ٥٠سم، لها أوراق قاعدية فوق الأرض مباشرة ومجمعة، وهي طويلة ومثلثة بحشونة. أزهارها كبيرة وصفراء اللون، وكل زهرة منها في رأس ساق طويل أجوف. جذورها طويلة، وتحتوي مع الساق سائلاً أبيض

كالليب. يعرف النبات علمياً باسم *Taraxacum officinale* من المصيلة، البركة Comopsitae.

الموطن الأصلي الطرخشقون ألمانية وفرنسة وفي معظم أنحاء العالم، وتنتشر في المنطقة الجنوبية بالمملكة العربية السعودية.

لحرق - المستعمل من النباتات الأوراق والجذور. يحتوي الجذر على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وتربينات ثلاثية وهيتامين أ، ب ٢ د. تحتوي الأوراق على كومارينات، كاروتينويدات ومعادن وبالأخص البوتاسيوم.

الاستعمالات:

تستخدم أوراق الطرخشقون على نطاق واسع في الطب الشعبي الغربي مدرّة للبول. وقد أوصت بها كتابات لأطباء العرب في القرن الحادي عشر الميلادي. وفي

كتاب عن طب الأعشاب الطبية وضعه أطباء ميدفاي في ويلز في القرن الثالث عشر الميلادي. وللجذر تاريخ أقصر من الاستخدام الطبي، وهو مفيد للكبد.

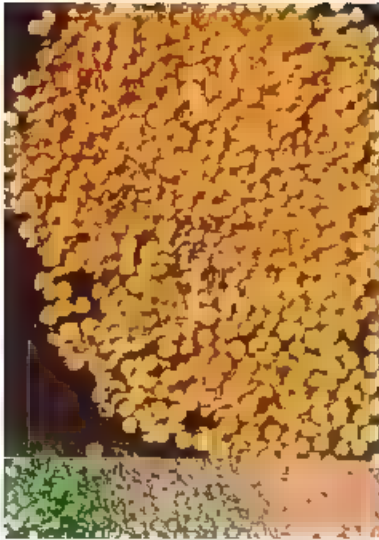
تستعمل أوراق الطرخشقون لعلاج الرمد؛ وذلك بغسل الأجفان المتهبة بمنقوع دافئ من الأوراق وذلك بنقعها مدة ٢٤ ساعة في الماء البارد، ثم يصفى المنقوع ويدفأ قليلاً، ثم يستعمل للفصل كما يستعمل معلق الحذور مع الأوراق لمعالجة جميع إصابات الكبد، وما ينتج عنه من اضطرابات في الهضم والدورة الدموية والبول السكري. بما في ذلك الإصابة بحصاة المرارة والتهاب الكيسي الصفراوي. يؤكد بعض الأطباء أن الطرخشقون يعيق خلايا السرطان عن النمو ويساعد على الشفاء منه، ويقوي مناعة الخلايا السليمة في الجسم، ويريد في قدرتها على تمثيل الغذاء. لقد أكد البحث المنشور في مجلة *Planta Medica* سنة ١٩٧٤م، أن أوراق الطرخشقون مدرة قوية للبول، خلافاً للمدرات التقليدية الأخرى. التي تسبب نقص البوتاسيوم، من أوراق الطرخشقون تحتوي على مستويات عالية من البوتاسيوم مما يوفر كسباً إضافياً للمعدن.

كما بين بحث ثنائي نشر سنة ١٩٥٩م، أن للجذر مفعولاً تنظيفياً هاماً للكبد وينبه إنتاج الصفراء. كما أنه مر معتدل وملين لطيف. كما أن أوراق الطرخشقون تخفض ضغط الدم المرتفع، ويخفض حجم السوائل في الجسم. كما أن الطرخشقون يمد من أكثر الأعشاب الطبية المربطة للسمية، وهو يصنع أساساً على الكبد والمرارة للمساعدة في طرح الفضلات. كما أنه ينبه الكلى لإزالة السموم من الجسم عن طريق البول. كما أن له تأثيرات جيدة على كثير من المشكلات الجلدية مثل حب الشباب وصدفية والإكزيما وحالات التهاب المصطل بما في ذلك الفرس. جذر الطرخشقون له تأثير فاعل على المرارة، حيث يستخدم للحيلولة دون حصى المرارة وقد تساعد لأوراق أيضاً في تفكيك حصوات المرارة المتشكلة.



العدس

Lentil



نبات عشبي حولي، يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم، أوراقه مركبة خضراء ناعمة، أزهاره صغيرة بيضاء مشوبة بزرقة، ثماره جرابية تحتوي على بذرة إلى بذرتين ذات لون رصاصي إلى بني ومدورة ملساء.

يعرف النبات علمياً باسم *Lens esculenta* من الفصيلة البقولية *Leguminosae*.

الجزء المستخدم من العدس: البذور فقط.

الموطن الأصلي للعدس مصر و جنوب أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية وغربي آسيا، ويررع على نطاق واسع في المناطق الجنوبية من المملكة، وبعد غداء جيداً، ويعرف في المنطقة الجنوبية باسم «اليلسن».

المحتويات الكيميائية للعدس،

تحتوي بذور العدس على مقادير كبيرة وكميات قليلة من الدهن والنشاء، كما يحتوي على البوتاسيوم والمنجنيز والكالسيوم والحديد والفسفور وفيتامينات ب، ح، ولذا فقد عد في مقدمة المواد الغذائية، بل هو أفضل من اللحوم.

من الطريف أن الذين عاشوا قبل الميلاد كانوا أكثر إدراكاً لقوائد العدس الجمّة من الذين أتوا بعد الميلاد. وأيوم يعد العدس في مقدمة الأغذية التي تعطي قدرة غذائية عالية. وبالرغم من رخص ثمنه فهو يطبخ مع البرغل في الطعامات لشعبية الشهيرة المسماة المحذرة وقد لا يعلم محبو هذه الأكلة أنهم إنما يتناولون طعاماً ثميناً جداً في قائمة الأطعمة المغذية فالعدس تكاد يكون معادلاً للحم من حيث القيمة الغذائية. وإذا سئنا لدقة أن العدس يفوق اللحم في بعض النواحي. فهو يحتوي على مقادير من البروتين تكاد تفني آكلة عن تناول اللحم. كما يحتوي على مواد كربوهيدراتية، وهذه العناصر تجعل مقداراً من العدس لا يتجاوز ٥٠ جراماً يعطينا قدرة حرارية مقدارها ٣٣٢ سعراً. وعليه يجب أن يكون العدس غذاءً أساسياً للذين يبذلون مجهودات عضلية شاقة. كما أن احتواء العدس على المعادن الهامة يفيد اكله في تقوية لعظام والأسنان والدم وبطرق لغنى العدس بقيتا من ب فإنه يعد مقوياً للأعصاب. وننصح بتناول العدس غير المقشور لأن فيتامين ب يتركز في قشور العدس والعدس يعد من الأغذية البروتينية التي هي في المرتبة الثانية، وذلك لأن بروتينات الأغذية النباتية أقل حودة من بروتينات المنتجات الحيوانية بالنسبة لصلاحيتها للتغذية وقابليتها للامتصاص. وما تولده من الأحماض الأمينية لمتنوعة بالجسم. والعدس به نسبة مرتفعة من المواد الكربوهيدراتية، وأفضل صورة لتناول العدس أن يؤخذ في صورة حساء قبل الوجبة؛ ثم يتبع بطعام منتجات غذائية متنوعة.

ويجب على الأشخاص لمصابين بآفات في معدتهم عدم الإكثار من تناول العدس؛ لأن قشوره قد تؤدي لمعادتهم، وتسبب لهم نفخة وتفسخات وعازت، وإذا كان لا بد من تناوله فيستعملو العدس المقشور والمتواهر في المطاحن وفي الأسواق الكبيرة يوصى بأكله من قبل المصابين بفقر الدم ولناقهين والأطعمال والمصابين بعسر الهضم وذوي الأعمال الفكرية. وبمتع تماماً عن البدنيين وذوي الأمعاء الضعيفة والمصابين بأمراض الكبد والكلى والمرارة.





الكثيراء

Tragacanth

الكثيراء هو الصمغ الذي نغمره سوق نبات المتاد Astragalus الذي يعرف علمياً باسم Astragalus gummifer من الفصيلة البقولية Leguminosae وبعض الأنواع الأخرى من جنس الأستراجالس.

الموطن الأصلي لنبات المتاد هو شبه الجزيرة العربية وجبال الأناضول وسوريا والعراق وإيران والاتحاد السوفيتي سابقاً.

وصمغ الكثيراء عبارة عن شرائح مسطحة. يصل طولها عادة إلى ٢٥ ملم، وعرضها نحو ١٢ ملم، لها لون أبيض، فهو مائل إلى الأصفر نوعاً ما، شفاف. له مكسر قصص عديم الرائحة، وله طعم خفيف. ينتفخ صمغ الكثيراء عند غمره في الماء. ويتحول إلى كتلة هلامية، ويدوب قسم منه في الماء.

المحتويات الكيميائية للكثيراء:

تتكون الكثيراء من قسمين قسم يدوب في الماء يعرف باسم Tragacanthin. وقسم لا يدوب في الماء ويعرف باسم Bassorin وكلا القسمين غير ذوبين في الكحول يمكن فصل النوع الأول عن الثاني بالترشيح العادي للسائل الحليبي، المحضف كثيراً بالماء، ويمكن تقويم النوع الأول عبر تبخير قسامة الماء من الرشامة. والجزء غير قابل للذوبان في الماء هو النوع الثاني ياسورين.



وكما هو الحال في الصمغ الأخرى تتكون الكثيراء من وحدات وحمض اليورونيك وعند حمأة هذه الوحدات لسكرية بحامض أو هكسوي ينتج حمض الغالاكتورونيك glacturonic acid D-galactopyranose L-arabinofuranose D-xyopyranose كما تحتوي على بروتين وأحماض أمينية.

الاستعمالات:

تستعمل الكثيراء على نطاق واسع، فهي تستخدم في الصيدلة كعامل معلق Suspension لمساحيق غير الذوابة أو كعاص رابط Binding في صناعة الحبوب Pills والأقراص Tablet . كما تستخدم كمادة ملينة ومعممة ومكثفة للشعر.





الكشمش

CURRENTS



لكشمش عشب شجيري يصل ارتفاعه إلى ٥,١ متر، له أوراق كفية الشكل مقصصة، وأزهار صغيرة بيضاء، وعناقيد من العقبات السوداء.

موطن نبات الكشمش المناطق المعتدلة

من أوروبا وغرب آسيا ووسطها وجبال الهملايا، يزرع من أجل ثماره الحلوة المرة.

الجزء المستعمل من نبات الكشمش هي الأوراق

والثمار. تحتوي أوراق الكشمش على زيت طيار

وفيتامين C وحمض العفص، أما الثمار أو

العقبات السوداء فتحتوي على أنثوسيانوزيدات

بنسبة ٢٪، وفلاهنيدات وبكتين وحمض العفص

وفيتامين C وبوتاسيوم وحمض الإييك، يوجد

نوعان من الكشمش، وهما الكشمش الأحمر والأبيض،

ويوجدان بشكل كبير ولفترة قصيرة في فصل الصيف في

الولايات المتحدة الأمريكية. ولكن الكشمش الأسود هو الذي

يررع لمميزاته الغذائية والدوائية، يعشق البريطانيون مربى الكشمش، وكذلك الحبلي

المصنوع منه "ما الفرنسيون فيفضلون عصير الكشمش الأسود وحتى مطلع القرن الماضي كن الأمريكيون يهيمنون بالكشمش الطارح وجيلي الكشمش وصلصته. إن ما أثار اهتمام الباحثين في نبات الكشمش هو احتواء العنبات على حمض الإيبيك الذي أظهرت الدراسة المبداية أن بإمكانه إيقاف السرطان قبل أن يبدأ. وحمض الإيبيك يعد من المركبات البوليفينولية التي تعد من مضادات الأكسدة. كما ثبت أن لحمض الإيبيك القدرة على منع آثار المواد الكيميائية المسببة للسرطان في الجسم، وفي الوقت نفسه هو يستثير نشاط الأنزيمات التي تقاوم السرطان، إن هذا الإجراء المزدوج يجعل من هذا المركب أحد حلفاء الإنسان الأقوياء في مقاومة السرطان. يعد الكشمش غنياً بالألياف شأنه في ذلك شأن أغلب العنبيات، فكل أنواع الكشمش سواء الأسود أو الأحمر أو الأبيض تعد الجسم بمقدار ٢ حرم من الألياف أي نحو ٨٪ من المقدار اليومي. ومن المعروف أن الألياف تقوم بما هو أكثر من السيطرة على مشكلات الهضم مثل الإمساك ومرص البواسير، حيث إنه يساعد على الوقاية من الإصابة بالمشكلات الصحية الخطيرة مثل ارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب.

لقد أجريت دراسة على ٢١٩٣٠ شخصاً فنلندياً، ووجدوا أن الأشخاص الذين حصلوا على ١٠ جرامات زيادة من الألياف في اليوم انخفض لديهم خطر الوفاة تأثراً بأمراض القلب بنسبة ١٧٪.

إن تناول الكشمش مرة أو مرتين في اليوم مع المزيد من الفواكه والخضراوات سوف يعد الجسم بما يحتاجه من الألياف لمساعدة الدورة الدموية على الانتظام.



إزالة السموم. كما تساعد الأوراق في خفض حجم الدم، ومن ثمّ تخفض ضغط الدم المرتفع. كما تستخدم الأوراق كسائل غرغرة لالتهابات الحلق وفروخ الفم. ووفقاً لمباحثين الفرنسيين أن أوراق الكشمش تزيد من إفراز الغدد الكظرية للكوستيرون. ومن ثمّ تنبه نشاط الجهاز العصبي الودي، وربما يصيد هذا المفعول في علاج الحالات ذات الصلة بالكرب. ونظراً لفني ثمار الكشمش بفيتامين C، الذي يساعد في المقاومة ضد العدوى، ويشكل دواءً قيماً لعلاج اليرقان والأملونزا. ووفقاً لمرجع الأعشاب الطبية «وليس» إن العصير معادل في جودته لعصير الليمون الحامض إن لم يكن أفضل للمرضى المصابين بدات الرئة والامبلونزا كما يساعد الكشمش في وقف الإسهال وتخفيف عسر الهضم.

يوفر كوب واحد من عصير الكشمش الأسود كمية ضخمة من فيتامين C تبلغ ٢٦٠ ملغم وهي أكثر من أربعة أضعاف الحصة الغذائية الموصى بها منه كما توفر أيضاً ٤٩٠ ملغم من البوتاسيوم مقارنة بـ ٥٥ ملغم من فيتامين C و ٢٤٠ ملغم من البوتاسيوم في كوب واحد من الكشمش الأبيض أو الأحمر، وتعد هذه الكمية أيضاً كمية جيدة من هذه المغذيات الأساسية. إن كل أنواع الكشمش منخفضة السمات الحرارية، حيث يحتوي الكوب الواحد الطازج فيه على ٧٠٪ سعرة حرارية، ويمد الكشمش مصاداً للبكتريا ومصاداً لالتهابات ويعززون هذا التأثير إلى الأنثوسيانين وهو من صيغ العلاهوبيدات، التي يحتويها الكشمش لمجفة لعلاج الإسهال. خاصة الإسهال الناتج من الإصابة ببكتريا الأشريكية لقولوبية *Escherichia Coli*، وهو نوع شائع من أنواع البكتريا المسببة للإسهال. كما يستخدم الأوروبيون وعلى نطاق واسع شرب الكشمش الأسود لتخفيف التهاب الحلق المتفح.

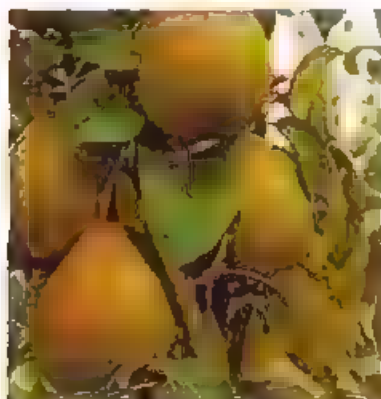


الكمثرى

Pear

الكمثرى هي ثمرة لنبات شجري مثمر معمر، ويوجد منه أنواع كثيرة. تشبه ثمرته التفاح، ولكنها أطول تتحد الشكل المخروطي كالمثلث. ورهر نبات الكمثرى أبيض، يظهر عادة مع الأوراق في فصل الربيع. وطعم ثمرة الكمثرى أحلى من التفاح. وعصيرها غزير بالماء.

تعرف الكمثرى علمياً باسم *Pyrus communis* من الفصيلة الوردية. *Rosaceae* ومن الأنواع الأخرى المشهورة *Pyrus syriacus*, *P. bovei* ويوجد نحو ستة وحمسين نوعاً مختلفة الحجم واللون والطعم.

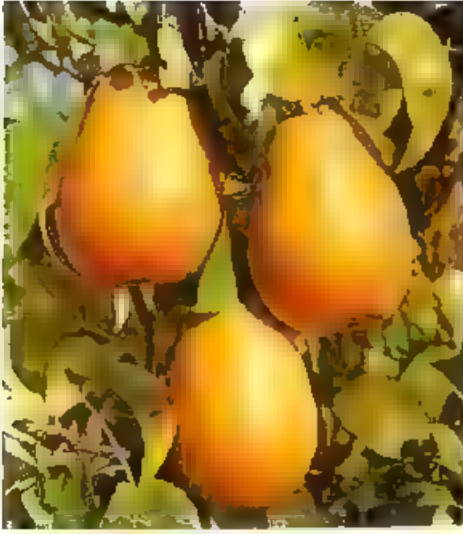


المصدر النباتي للكمثرى: الموطن الأصلي هي آسيا، وظهرت في أوروبا منذ عصور سحيقة.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار لتناضجة والأزهار.

المحتويات الكيميائية للثمرة،

تحتوي على سكاكر وأحماض مثل حمض المايك وحمض الستريك وحمض الكونيك ومواد هلامية وكتين ومواد عفصية ودهن وفيت مينات أ، ب١، ب٢، ب٣، ب، ج. تحتوي الثمرة على أملاح معدنية مثل الفسفور والتحاس والرنك والصبو يوم



والكالسيوم ومفيسيوم والكبريت واليوتاسيوم والحديد والمنجنيز واليود والزنك. كما تحتوي على حلوكوزيدات سيانوجينية في البذور، وأهم مركب هو الأجدلين.

الاستعمالات:

عرف العرب الكمثرى التي تسمى في بعض البلدان العربية باسم «عرموط» أو «عرونوط» أو «أجاص». وهذه التسمية خطأ. لقد تحدث عنها أطباؤهم وعلماءهم

وشعراؤهم. فقد قال الأطباء فيها: «إنها تقوي المعدة والأمعاء، وتقطع العطش، وتسكن الصفراء، وتعقل البطن، وتدخل الجراح.

وقد قال فيها الشاعر «ظافر الحداد الإسكندري»

ما كنت أعهد في أيامي الأول	لله وافد كمثرى ذكرت به
من النهود لذيق العسل والقبل	ثم أدته من فمي إلا وأحسبه
ما ذقت من رشف محبوب على عجل	فذقت من طعمه ما كاد يبلغ بي
أو أنه كان فيها غير منفصل	أكرم بزورته لو أنها اتصلت
نبتا سواء على سهل ولا جبل	لو كنت أملك حكم الأرض ما حملت

في الطب الحديث والغذاء:

يقولون: إنها فاكهة ثمينة، وفيها حوصلة لتنظيف المعدة والأمعاء، ولها غني بالمعادن وبالأخص معدن المنجنيز، الذي يعطيه خصائص حيوية ثمينة وعظيمة. والكمثرى من المأكولات المحتوية على السكر العالي، ولكن سكرها لا يضر المصابين

يمرض السكر؛ لأنه سهل الهضم
والتمثيل. وقشرة ثمرة الكمثرى
غنية بالمواد العفصية، وكذلك فهي
مقبضة وتعطي في حالة الإسهال،
إن أزهار الكمثرى لها خواص مدرة
للبول، ومُغلى الأزهار يفيد في
بعض اضطرابات المجاري البولية،
وبخاصة في حالات التهاب المثانة.



تعطي الكمثرى لكل الأفراد
بما فيهم الأطفال، بشرط أن تكون
ناضجة ويمكن أكل الكمثرى نيئة أو مطبوخة. أو يصنع منها مريبات، وتحفظ
الكمثرى بخواصها الكيميائية وفوائدها.

توصف الكمثرى للروماتزم والصرع والتهاب المفاصل ولوهن الجسمي والعقلي
وفقر الدم والسل والإسهال، والسكري.

يؤخذ منها من ٢٠٠-٥٠٠ جرام في اليوم قبل الغداء، أو يؤخذ من عصيرها من
٢-٣ أكواب.





الكوكا

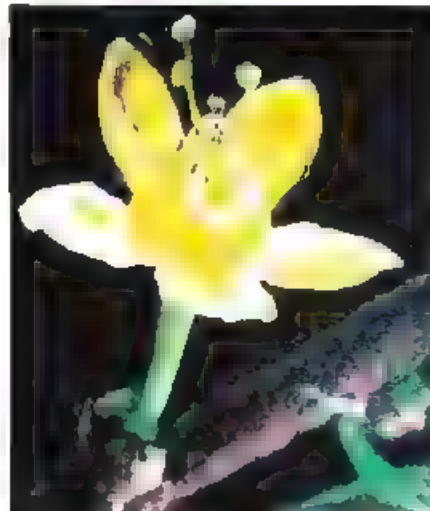
Coca

أشجار يصل ارتفاعها إلى نحو ستة أمتار إذا ما تركت بدون تقليم، وهي معمرة وطولها لا يزيد عن ١٥ م نتيجة للتقليم المتواصل. الأوراق بسيطة وحافتها ملساء بامة ولها عناق قصير، الأزهار متفردة أحادية أو مجتمعة بشكل مجموعات صغيرة، الثمرة تشبه الكرز، ولها بذرة واحدة.

يوجد نوعان من الكوكا، ويعرفان علمياً باسم *Erythroxylum coca truxillense* من الفصيلة *Erythroxylaceae*.

موطن الأصلي الكوكا الأمريكية تنمو في بيرو، بوليفيا، أما الكوكا الآسيوية فتتنمو في سيلان وجاوا.

لحاء، تستخدم لأوراق فقط.





المحتويات الكيميائية :

تحتوي أوراق الكوكا على قلويدات من مجموعة التروپين *Tropae alkaloids* ، وأهم هذه القلويـدات الكوكائين *Cocaine* وسنمايل كوكائين *cinnamyl cocaine* والماتروكسيلين *Truxiline & Hygrine* وهما يجريان *Hygrine* ، كما تحتوي الأوراق على مواد شمعية وعطرية وسكرية وأحماض عضوية.

الاستعمالات :

تستعمل أوراق الكوكا من قبل الهنود الحمر مصفاً ممزوجة بالرماد لتسببهم التعب والعطش والجوع. ويستخدم مركب الكوكائين كمادة محدرة موضعية في العمليات الجراحية البسيطة مثل الأنف والأذن والعين. ولكنه لم يعد يستعمل، نظراً لسميته وإلحاده الإدمان. ويعد الكوكائين والكوكا من أقوى المنشطات للجهاز العصبي المركزي ويعد نبات الكوكا من نباتات المخدرة. التي تسبب الإدمان النفسي والعضوي.





الكيوي

Kiwi fruits

الكيوي شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى نحو ٢ أمتار ذات سوق محمرة إلى بنية. أوراقها ذات أعناق حمراء، والورقة بسيطة كبيرة تشبه إلى حد ما ورق المخطط مجمدة النصل.

الأزهار بقسجيه. والثمار تشبه الليمون في الحجم، ولكنها مغطاة بشعيرات بيضاء كثيفة. ولب الثمرة يكون من الخارج أخضر فاتحاً ثم يبيد من الد حل طبقه ذات لون أخضر غامق، يخترق هذه الطبقة أشعة من خطوط بيضاء، تنبعث من مركز الثمرة، الذي يكون الجزء الثالث من اللب، وهو ذو لون أبيض إلى مصفر. وثمره الكيوي لذيذة جداً ويميل طعمها إلى الطعم الليموني وغنية بالماء.

يعرف النبات علمياً باسم *Actinidia chinensis* من الفصيلة Actinidiaceae.

الموطن الأصلي نبات الكيوي الصين، وكانت تعرف باسم الكشمش اشذلك الصيني، حتى قام مزارعو الماكهة النيوزلنديون بتسميتها باسم طائرهم الوطني المعروف باسم (طائر الكيوي).

الجزء المستعمل من النبات: الثمرة فقط.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي كمية كبيرة من فيتامين ج ومادة الكلوروفيل، وهي الثمرة التي تحتوي

موسمہ جات لطیف الہ عشاق



على مادة الكلوروفيل بكمية كبيرة، قد لا توجد في غيرها من الثمار، وتحتوي على البوتاسيوم كأهم معدن من المعادن، والبكتين وإيريم الأكتينيدين Actmidin، وهو مشتق من الاسم العلمي للنبات، إضافة إلى البايوفلافونيدات، وكذلك حموض هيوليه وأشياء كاروتينات.

الاستعمالات:

تحتوي ثمار الكيوي على البكتين الذي يذوب في الدهون، ولذلك يستعمل في التحكم في مستويات الكوليسترول، تستخدم الثمرة مطرية طبيعية للحم، ويمكن أن تستخدم الثمرة لنقع اللحم القاسي. كما أن دك اللحم بها وتركها وانتظار مدة ٥٠ دقيقة قبل الطهي سيطري اللحم دون أن تظهر مكهة الفاكهة عليه، ولسبب في ذلك هو نزييم الأكتينيدين، كما أن هذا الأنزيم يمنع الحيلانين من التخثر، كما يساعد على تخثر الحليب والقشدة. ويمكن منع كل هذه التأثيرات عن طريق وضع ثمار الكيوي في الماء الحار دون غلي مدة قصيرة من الزمن، ولكن يجب عدم طهيها مدة أطول، لأنها تلين بسرعة يتحول الكلوروفيل عندما يؤكل إلى مركبات (توجد هذه المركبات أيضاً في الشاي الأخضر)، وقد أثبتت لدراسات المحبرية الحديثة قدرتها على مقاومة السرطان عن طريق عاقبة حركة عوامل مسببة لها، وتثبيطها لنمو الخلايا السرطانية. ويمنع عصير الكيوي أيضاً تشكيل النتروسامين (مهدئ عامل قوي مسبب لسرطان) من الفترات في الطعام.

يجب القول إن الكيوي يعد أكثر الفواكه المغذية في العالم ومصدراً ممتازاً لفيتامين ج ومعدن البوتاسيوم.

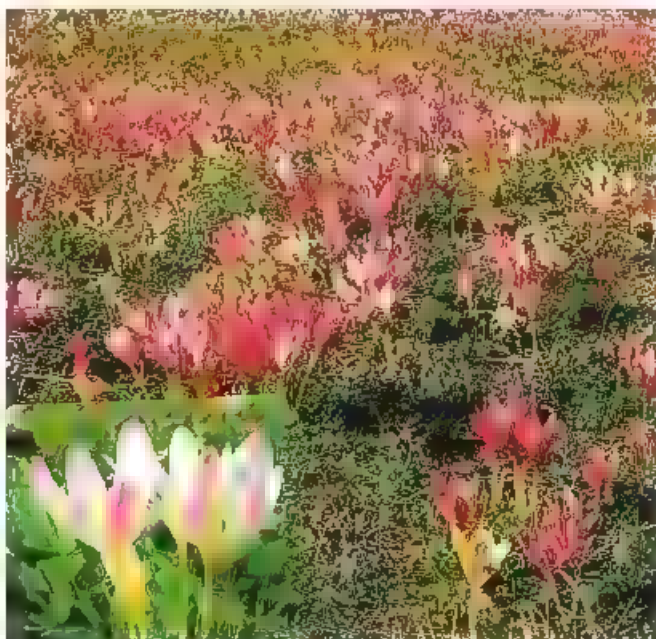


الحلاح

Colchicum

ويعرف بأسماء عديدة حسب بلدان التي ينمو فيها، فيسمى عشب القلب، وسوسن أرجواني، وزعفرانة الخريف، وحافر المهر، وخمرة العطار.

عشب معمّر صغير يتراوح ارتفاعه ما بين ٣٠-٦٠ سم، له ساق على هيئة كورمة، يتراوح طوبها ما بين ٣-٥ سم، وقطرها ما بين ٢-١٢ سم مغموسة في لترية، محروطة الشكل، تعطي في فصل الخريف من إحدى جوانبها شمراخاً زهرياً قصيراً، يحمل زهرتين و ثلاثاً، تتفتح اعتباراً من سطح الأرض، لها لون بصعبي، الأوراق قائمة





رمحية بصلية الشكل، لونها أحضر داكن، طولها يتراوح ما بين ١٥-٣٠ سم وعرضها ما بين ٢ وبوصف ٢ قليلة العدد، وبأدراً ما يزيد عددها عن ٥ ورفات حيث تتساقط بسرعة، والأوراق تظهر في وقت الربيع، وفي نهاية الربيع ينزل الشمر المزهري وتظهر الثمرة على وجه الأرض على هيئة كبسولة مكونة من ثلاثة أخبية ملتصقة، ولها عدد كبير من البذور، كروية الشكل ولون أسمر مسود، قطرها نحو ٢ ملم تقريباً سطحها منقط، ويوجد بالقرب من سرتها نثوء صغير.

تعرف النبات علمياً باسم *Colchicum autumnale* من الفصيلة *Liliaceae*.

الموطن الأصلي بريطانيا وبلندا وتشيكوسلوفاكية ويوغسلافية وهولندا وروسيا وشمال إيران وتركيا وشمال إفريقيا.

الجزء المستخدم: الكورمات والبذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي كورمات لعلاج على قلويد الكولشيسين Colchicine بنسبة تتراوح ما بين ٢-٣٥ ٪ ونسبة عالية من النشويات ومواد زيتية ورتنجية وعفصية وصمغية وسكر القصب Sucrose أما البذور فتحتوي على نسبة أعلى من قلويد الكولشيسين، حيث تتراوح النسبة ما بين ١-٥، وكمية قليلة من النشاء، كما تحتوي على كمية أقل من سكر القصب Sucrose.

الاستعمالات:

يستعمل الكولشيسين في علاج مرض القرص Gut والمعروف بداء المفاصل وكذلك في علاج الروماتزم، ولكن يجب استعماله بحذر وتحت مراقبة طبية، نظراً لسميته، كما يستعمل في علاج سرطان الدم Leukamia كما يستخدم الكولشيسين في مصاعفه الكروموسومات في الخلايا النباتية لبعض من أشجار وشجيرات ونباتات مختلفة لإنتاج الطفرات الصناعية.



اللوبيليا

Lobelia



وتعرف بالتبغ الهندي أو اللوبيليا المنتفخة. عشب معمر صغير، يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠-٦٥ سم، ساقه منتصبه مضلعة الشكل، وعليه بقع بنفسجية اللون، قليل التفرع أملس في الجزء العلوي ومغطاة بالشعيرات في الجزء السفلي. الأوراق صغيرة طولها يتراوح ما بين ٥-٨ سم، السفلي منها معنقة والعليا جالسة (غير معنقة)، وهي متباينة، شكلها بيضاوي متطاوّل، الحافة مسننة، وتكثر الشعيرات على الوجه السفلي لبورقة. الأزهار زرقاء فاتحة صغيرة، وتجتمع في شكل عنقود في نهاية الفرع. الثمرة كبسولة منتفخة، وتحتوي كثيراً من البذور الصغيرة جداً ذات لون بني وشكل بيضوي.

يعرف النبات علمياً باسم Lobelia inflata من الفصيلة Campanulaceae.

الموطن الأصلي: أمريكا الشمالية وكندا والولايات المتحدة الأمريكية وهولندا.

الجزء المستخدم: النبات كاملاً.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي اللوبيليا قلويدات تتراوح نسبتها ما بين ٢٤-٤٠٪ وأهم هذه القلويدات
قلويد لوبيلين Lobeline ثم يليه لوبيليدين Lobelidine ولوبيلانين Lobelanine
ولوبيلاميدين Lobelandine وأيزولوبيلانين Isolobelanine.
كما يحتوي العقار على زيت طيار وبعض المواد الراتنجية والريوت لثابتة.

الاستعمالات :



تستعمل اللوبيليا ضد التشنجات المصاحبة
للربو والفضلات الشعبية المزمنة. وحقنة من
كلوريد اللوبيلين تستعمل في رد الحياة عند
الأطفال حديثي الولادة الذي يتوقف التنفس
لديهم حال ولادتهم.

كما أن اللوبيلين له تأثير مقو للجهاز
التنفسي، ولكن سرعان ما يزول هذا التأثير ،
وعليه لا بد من أخذ الجرعات على مدد متقاربة ، كما أن اللوبيلين يستعمل في أقراص
تستعمل من أجل الإقلاع عن التدخين.



الليمون

Lemon

الليمون شجر معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاع شجره إلى ٤ أمتار، له أوراق جلدية القوام بيضوية، لها رائحة منعشة، والأزهار بيضاء، والثمرة إما مدورة مثل ليمون نزهير أو متطاولة، وحجمها يكون عادة في حجم البيضة، إلا أن ليمون نزهير أصغر ومدور عادة يميل له إلى اللون الأخضر. أما النوع الكبير فلونه عادة أصفر.

يُعرف الليمون علمياً باسم Citrus limon من الفصيلة الشذائية Rutaceae

لوطى لأصل الليمون أسية وازدهرت زرعته في حوض البحر الأبيض المتوسط بشكل خاص، ثم انتقلت زراعته إلى أوروبا.

الحبر، المستعمل من سيمون العصير وغلاف الثمرة وزيت الثمرة

المحتويات الكيميائية للليمون:

تحتوي ثمره الليمون على زيت طيار وأهم مركبات هذا الزيت ليمونين Lemonene وسترال Citral وإن نونال n-nonanal، وإن ديكانال n-decanal، وإن دوديكانال n-dodecanal، ولينا لايل أستيت linalyl acetate وحبراندين أستيت geranyl acetate وسترونيلال أسيتيت Citronellyl acetate، وميثايل أنثرانايليت Methyl anthranilate كما يحتوي على فلافونيدات. كما يحتوي على فيتامينات مثل فيتامين ج. ويعد أغنى أنواع الثمار، حيث يحتوي كل ١٠٠ جرام من عصير الليمون على نحو ٦٥ مجم من فيتامين ج. كما يحتوي على فيتامين ب و نياسين والريبوفلافين وعلى مواد

كربوهيدراتية وسكرية وحمض الليمون ومعادن مثل الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم وقليل من الحديد وعلى نسبة عالية من مادة السترين.

الاستعمالات:

ورد الليمون في بردية برلين الطبية ضمن إحدى الوصفات العلاجية، حيث ذكرت وصفة مكونة من عصير الليمون ممزوجاً مع اللبن الذكر والعنب والتين لعلاج النزلات المعوية. كما ورد عصير الليمون في إحدى البرديات الفرعونية لعلاج اللثة الضعيفة والمترهلة بطريقة استعمال التدليك الموضعي.

كما عرف الفراعنة قيمة عصير الليمون وفوائده في إبادة الجراثيم المسببة للعفن.

قال أطباء العرب قديماً: «إن قشر الليمون منبه قوي للمعدة، وفاتح جيد للشهية، ومقو للقلب والكبد ومدر لبول». ومن أقدم الأزمان، والناس يستخدمون الليمون دواءً شافياً من عدد من الأوبئة والأمراض: كالكوليرا والتيفوئيد والروماتزم والنقرس والإنذانات المعوية وأمراض

الكبد. ولعلنا ما زلنا نذكر كيف يشرب إقبال الناس على

الليمون عند ظهور وباء الكوليرا. حيث نادى الأطباء باستعمال عصير الليمون، وذلك بإضافته إلى ماء الشرب بعد غليه؛ لأن الليمون له خاصية قتل جراثيم الكوليرا التي تنتشر عن طريق الماء

وعندما يولد الأطفال يقطر الأطباء أو لقابلات قطرة واحدة من عصير

الليمون في عيون المواليد فور خروجهم من الأم، وذلك بقصد جلاء بصر المولود



حديثاً، ووقايته شر الالتهابات وانتقال الجراثيم الهاجمة في طيات جهاز والدته التناسلي. كما نعلن نذكر كيف أقبل الناس على اقتناء مرض الإنفلونزا بوساطة الليمون عندما اجتاحت منطقتنا، وكيف أثبت الليمون مفعوله الحاسم في إيقاف فيروسات الأنفلونزا عن النمر والانتشار. وقد أعلن الطبيب الألماني الدكتور «ملتون» أن الليمون دواء أكثر فاعلية وقدرة في أمراض الفم والوقاية منها، وخاصة الأمراض التي تؤدي إلى تخلخل الأسنان وسقوطها المبكر.



والليمون مقبض للأوعية الدموية، كما أنه مغثر للدم، فهو إذن يستعمل في تضيق الجروح وعلاج القروح، فإذا ما أصيب شخص بالرعاف فما عليه إلا ذلك فوهة الأنف بقطعة قماش أو قطن مبللة بعصير الليمون، وسيكون أثر ذلك سريعاً وحاسماً. كما أن فيتامين ج يؤثر تأثيراً على فرط الغدة الدرقية، ولذا ينصح الأطباء المرضى المصابين بفرط الغدة الدرقية بتناول الليمون بكثرة. ولما كان المصابون بضعامة الغدة الدرقية يعانون من توتر الأعصاب والاضطرابات العصبية والرحضان، فإن أثر الليمون كمصدر من مصادر الفيتامين المذكور بالإضافة إلى فيتامين ب جيد لتهدئة الأعصاب.

كما أنه من المعروف أن فيتامين ح يقي من مرض الأسقربوط. وفيتامين ب يقي من التهاب الأعصاب، والنياسين يقي من مرض البلاجرا. والريبوفلافين ينظم عمليات الأكسدة والتمثيل الغذائي. ومن المعروف أن المعادن الموجودة في الليمون والسترين تقوي حدران الأوعية الدموية، وتحفظ

المعدل القلوي الذي يجب أن يكون عليه الحسم. وبانزع من أن عصير الليمون حامضي التأثير إلا أنه إذا دخل حسماً لا يضره، ولا يريد من درجة حموضة الدم وهو بذلك يعد مفيداً في حالات الروماتزم والتقرس والبول السكري وأكدت الأبحاث الحديثة أن عصير الليمون يقضي على ٩٥٪ من الميكروبات والقدرة على تجميد فعل الحراثم؛ حيث يقضي على المكورات المنقودية عبر ١٥ دقيقة فقط، والمكورات الأخرى خلال ٢ ساعات، وبذلك يعد الليمون مضاداً حيوياً جيداً، كما أن الليمون يلعب دوراً هاماً في تقوية الجهاز المناعي كما أن الليمون له دور كمدر للبول، ويساعد كثيراً للتأثير الحمضي للليمون، فإن لديه القدرة على قتل الحراثم التي تلوث الطعام كما هو الحال بالنسبة للتيفوئيد والباراتيفوئيد والكوليرا.

ومن المعروف طبياً أن الإنسان البالغ يحتاج يومياً إلى ٧٥ مجم من فيتامين ج، أما الطفل الصغير فيكميه ٣٠ مجم، والطفل من عمر سنة إلى عمر ١٤ سنة يحتاج إلى كمية تتراوح ما بين ٣٠-٩٠ مجم، بينما يحتاج الفرد في سن العشرين إلى نحو ١٠٠ مجم، ثم تنخفض احتياجات الإنسان بعد ذلك تدريجياً إلى ٧٥ مجم. ما عدا مدد معينة قد يحتاج فيها الإنسان إلى جرعات كبيرة من فيتامين ج، كما هو الحال في بعض الأمراض أو لعمليات الجراحية التي تصل فيها الكمية إلى ٢٠٠ مجم أو أكثر يومياً، وغالباً ما تقدم هذه الكمية على هيئة أقراص أو حقن.

يستعمل محلول ملحني يحتوي على نحو ١٪ من عصير الليمون إلى مياه الشرب أو عصير ليمونين على طبق السلطة أو الشورية للوقاية من أمراض الكوليرا والحميات.

يستعمل عصير الليمون على هيئة مشروب لحالات كسل الكبد والكلى.

- ويستعمل عصير الليمون على هيئة مشروب لحالات الروماتزم وأوجاع المفاصل والقرس، حيث إنه يساعد كثيراً على إيداء الأملاح المترسبة في المفاصل.

ويستعمل أيضاً على هيئة عرصرة أو مضمضة ثلاث مرات يومياً لحالات التهاب الفم واللسان والحنجرة.

ويستعمل كمادات دافئة بعصير الليمون للصدع وضربة الشمس والروماتزم المفصلي.

يستخدم للتدليك الموضعي بنصف ليمونة مدة دقيقتين يومياً لإزالة خشونة الجلد بالمرهقين.

- يستعمل مزيج مكون من عصير الليمون الطازج ولجيسرين والكولونيا، لدهان موضعي لإزالة خشونة اليدين والساقين.

- يستعمل عصير الليمون الطازج دهاناً لتمنح لون لبشرة، والتخلص من البقع والشمش.

- يستعمل عصير الليمون الطازج مع ماء الورد، حيث تغمس قطعة قطن في هذا المزيج، وتمرر على الوجه لإنعاش وتقوية بشرة الوجه.

ويعد الليمون من مضادات الأكسدة القوية، وعليه فإنه يستخدم لإجراح السموم من الجسم.



الليمون الهندي Grapefruits

ويعرف بالليمون الجنة Paradise. والجريب فروت أو الليمون الهندي عبارة عن شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى نحو ٤ أمتار. أوراقها تشبه أوراق البرتقال، والليمون بيضاوية ملساء لامعة صلبة. الأزهار بيضاء. الثمار كبيرة أكبر من البرتقال، ويوجد منه أنواع، والنوع ذو اللب الأحمر هو أفضلها.

يعرف علمياً باسم Citrus Paradisi من الفصيلة الشدايية Rutaceae. الجرب المستعمل: الثمار.

الموطن: أصلي لجريب فروت (الليمون الحامض و الليمون الهندي) الهند. ويزرع في المناطق ذات المناخ شبه الاستوائي في جميع أنحاء العالم.

المحتويات الكيميائية للليمون الهندي:

تحتوي ثمار الجريب فروت على

فيتامين ج، ويعد من أكثر الثمار

غنى بهذا الفيتامين.

وبأيوفلافونيدات وبوتاسيوم

والحديد وحمض الفوليك

والكالسيوم ومعادن

أخرى. النوع الأحمر غنية

بالبيتاكاروتين والبكتين ومركب





الليكوبين الذي يلعب دوراً كبيراً كمضاد للأكسدة ومركب الهسبريدين. كما تحتوي الثمار على زيت طيار.

الاستعمالات:

كان لسمون الهندي يستخدم فقط مع طعام الإفطار ، ولكن لكونه يحتوي على مواد هامة بالنسبة للجسم فلم يعد يستخدم فقط مع طعام الإفطار . ولكنه أصبح فاكهة محبوبة تؤكل في أي وقت. والليمون الهندي مفيدٌ. ويقال إن نصف ثمرة توفر أكثر من ٥٠٪ من الحصة الغذائية الموصى بها للبالغين من فيتامين ج. كما أنها تحتوي على ٢٢٥ ملجم من البوتاسيوم و ٢٥ ميكروجرام من حمض الفوليك.

يحتوي كوب واحد من عصير الليمون الهندي غير المحلى على ٩٥ ملغم من فيتامين ج وهو أكثر من ١٥٪ من الحصة الغذائية الموصى بها منه.

الليمون الهندي غني بالبكتين. وهو من الألياف القابلة للذوبان التي تعمل على تقليل الكوليسترول في الدم. بالإضافة إلى ذلك تشير الدراسات الحديثة إلى أنه يحتوي على مواد أخرى تقي من الإصابة بالأمراض، فعلى سبيل المثال تحتوي الأنواع الحمراء والزهرية اللون على نسب عالية من مركب الليكوبين، وهو مادة مضادة للأكسدة، وتقلل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا.



وقد ربطت إحدى الدراسات التي أجريت في هاروارد، واستمرت ست سنوات واشترك فيها ٤٨٠٠٠ طبيب وأخصائي تغذية بين تناول ١٠ حصص من الأطعمة الغنية بالليكوبين في الأسبوع، وبين انخفاض نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا بمعدل ٥٠٪ من المواد الكيميائية الواقية الموجودة في الليمون الهندي، حمض الراقع الفينولي الذي يمنع تكون الأمينات النتروزة المسببة للسرطان، ومنها أيضاً الليمونيدات والتربينات والتربينات الأحادية التي تحفز إنتاج الأنزيمات الواقية من الإصابة بالسرطان، كما أن البايوفلافونويدات التي تلعب دوراً في إعاقه عمل الهرمونات المحفزة لنمو الأورام، كما أن لليمون الحامض يخفف آلام التهاب المفاصل، ومرض الدثية الحمراء، والأمراض الالتهابية الأخرى، ويعتقد بأن هذا التأثير يعود لوجود مادة كيميائية نباتية تعيق عمل المروستغلفينات التي تسبب الالتهاب.

إن شرب عصير ليمون الجنة مخلوطاً مع عصير البرتقال يومياً يقي الإنسان من أمراض كثيرة. وينصح بشرب عصير مكون من برتقالة وحب ليمون الجنة وحب جرر نعصر وتشرب على الريق يومياً، هذا العصير يمنع من زير الرثتين وبالأخص عند الأطفال والكبار في السن.



الماش

Caw pea

الماش نبات عشبي يشبه إلى حد ما نبات القاصوليا وبعد أحد نباتات اللوبيا و قاصوليا. ثمرته تشبه اللوبيا، إلا أنها أصغر وذات لون أخضر. وقد وصف بأنه يشبه الكرسة الكبيرة. وطعمه طيب يعرف النبات علمياً باسم *Vigna nolotica* من الفصيلة البقولية *Leguminosae*.

الموطن الأصلي للنبات: الهند واليمن.

الجزء المستخدم من الماش: بذوره.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور الماش على كالسيوم بنسبه ١١.٤% وكالوري ٥.٢٢% وبروتين ١.٤% و كربوهيدرات ٥.٤% وبوتاسيوم ٠.٨% وثيامين ٠.٩% وريبوفلافين ٠.٤% مجم ونياسين وحمض الأسكوربيك ٢% مجم.

الاستعمالات:

استعمل الماش منذ مئات السنين ويستعمل في اليمن على نطاق واسع ويسمى بالأقطن.

يقول داود الأنطاكي في تذكرته عن الماش. (قاطع الحرارة) وكسر سورة الدم والحمى ومقوي العصب. محلل الأورم، وحلاء للكف، ويغير الألوان، وقاطع للعرق والاسترخاء. وجابر للكسور والإعياء).



خارپاشا جان چاڤاڤ



ويقول ابن سينا في جامعه. (هو ضماد لوجع الاعضاء) خصوصاً مع طلاء العنب
و لشراب المطبوح مع زعفران، ويوضع على الرض والفسح).

ويقول ابن البيطار في جامعه (يسكن الأعضاء إذا ضعفت به الأعضاء المتعبة،
فينقعها ويسكن وحفها. ولا سيما إذا عجن مطبوخه بالزعفران والمر. يعقل البطن
ويسكن الحرارة. يقلل الرغبة الحنسية. وماؤه يلين البطن. شرب مُغليّه ينفع السعال
وبرلات الرد. وهو نافع للمحمومين. اذا طبخ بالخل نفع من الحرب المتفروح)

والطب الحديث يقول إن رماد بذور الماش إذا أعطي على هيئة شاي فإنه يحدث
الطلق وإذا خلط الرماد مع لخل كان علاجاً نافعاً لقشرة الرأس. كما أنه يقطع
الفمت.

يستخدم الماش على نطاق واسع في الغذاء، حيث يطبخ مع الأرز، ويصنع منه
حساءً جيداً.

ولكن يجب الحذر من كثرة استعماله من قبل الرجال. لأنه يحمص البياء.





المتة

Mate

المتة شجيرة شجيرة صغيرة دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها إلى 6 أمتار أوراقها كبيرة مرنة بيضوية الشكل ومسننة وقاسية، ذات أزهار بيضاء، وثمارها حمراء صغيرة، وأحياناً سود أو صفراء بحجم حبة الفلفل الأسود.

تعرف المتة بعدة أسماء مثل بهشية الشاي أو شاي باراغواي.

تعرف المتة علمياً باسم *Ilex paraguariensis*، ولها مرادف يعرف باسم *palaguensis* من الفصيلة *Aquifoliaceae*.

الحزء المستعمل من النبات: الأوراق.

الموطن الأصلي للنبات ينمو النبات برياً في شمال الأرجنتين والباراغواي والأرغواي و جنوب البرازيل وإسبانية والبرتغال، وتزرع حالياً بشكل كبير في أمريكا الجنوبية.

لا تقطف أوراق المتة إلا عندما تنضج الثمار، ثم تحمى الأوراق على نار الحطب، وتسحق ثم تخزن في أكياس مدة سنة قبل بيعها.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي أوراق المتة على مشتقات الإكراتين بما في ذلك الكافئين والثيوبرومين والثيوفلليل وحمض الفمض، وتحتوي أيضاً على سكر وعلى فيتامين ج.

ԴԱՐՈՍՆԱԿԱՆ ԴԱՐՈՍՆԱԿԱՆ ԴԱՐՈՍՆԱԿԱՆ



ماذا قال الأقدمون عن المنة؟

يرجع استعمال المنة في أمريكا الجنوبية إلى زمن قديم جداً، حيث لاحظ المبشرون اليسوعيون منذ ما يزيد عن ٣٠٠ عام أن الهنود الحمر في أمريكا الجنوبية لا يأكلون سوى اللحم، وأنهم ومع ذلك لا يعانون من مرض الاسقربوط وهو المرض الذي يصيب البحارة. الذين كانوا يتغذون على اللحم فقط. فاستنتج اليسوعيون أن الشاي هو المنة الذي كانوا يتناولونه في فئاحين مصنوعة من الدباء، هو الذي كان يحميهم من ذلك المرض. فأطلقوا عليه اسم Mate وهي كلمة إسبانية تعني الكرنيب (الدباء). وبدؤوا زراعة هذه الشجرة التي تشبه البهشية Houx وراحوا بشربونها. دخل شاي اليوسيسين. الذي يدعى المنة أو شاي الباراغواي إلى الولايات المتحدة الأمريكية عبر السبعينيات وبعد بديلاً للقهوة غير محتوي على الكافئين، كما تحتوي على فيتامين ج، مما يجعلها أكثر تغذية من نبات آخر يحتوي على الكافئين مثل القهوة والشاي والكولا والكافكاو. ثم قام اليسوعيون بتقديم المنة للرواد الأوروبيين فتعمرها إليها. وتعد اليوم أحد المشروبات المنبهة، التي يفضلها الأمريكيون الجنوبيون، حتى إنها أكثر شعبية من الشاي والقهوة في الأرجنتين والباراجواي والأرغواي، ويوجد بالفعل أكثر من ٢٠٠ نوع من المنة تناع في الأرجنتين حتى إنهم يدعون أن كل أرجنتيني يستهلك منها نحو ٢٥ كيلوجراماً سنوياً، ويتضاعف هذا الرقم في الأرغواي. وفي أحيان كثيرة يضيف الأمريكيون الجنوبيون المنة إلى حبرهم. وبعد شراب المنة هو الأكثر استهلاكاً، الذي يفصله الأمريكيون الجنوبيون، حيث لا يعدونه منبهاً ممتعاً فحسب؛ بل مانعاً للمرض أيضاً، ومدرّ للبول. يعالج احتباس البول. كما تستعمل المنة منشطاً للهضم. أما رعاة البقر في الأرجنتين فهم لا يستهلكون غالباً سوى اللحم والمنة تماماً كالهنود الحمر فيما مضى.

وماذا قال الطب الحديث عن المنة؟

يوصى العديد من الأخصائيين بتناول فيتامين ج في حالة الرشحاً وبما أن المنة تحتوي على قدر كبير من هذا الفيتامين، فهي تعد غذاءً مغدياً ومنبهاً وقد حثت الدراسات الحديثة على تناول المنة لعلاج الصداع والشقيقة والألم العصبي والتهب

والاكتئاب المعتدل، كما أنها تحفص سببة اسكر في الدم. كما تعد امته من افضل المهضومات، ويفضل شربها بعد الطعام بوقت طويل لتسهيل هضمه وإذا شربت قبل الطعام فإن شاربها يشعر بانسبع، وإذا شربت على الريق فإنها تلس المعدة والأمعاء، والإكثار من شربها لا يحدث الإمساك ولا تضر بالقلب ولا أعصاب كما تفعل القهوة، بل تبعث النشاط في العضلات والأعصاب، وتزيل عسر النفس وتقيد لدين يرهقون أدمغتهم وعضلاتهم. وتساعد العمال والرياضيين على تحمل التعب والمشى والإرهاق.

كيف تحضر المته يوضع منء ملعقة من المته في كوب سق أن وضع به السكر والليمون، ثم يصب فوقها الماء المغلى، ثم تحرك وتترك مدة خمس دقائق وتشرب، أما في أمريكا الجنوبية فإنهم يعصون الماء بوساطة أنبوب مجوف مصنوع من الفضة أو النحاس أو الفش، والمعروف باسم يومبيل، ولعاده أن توصع المته في كره من لمرع الصفراء ولخشب المحمور المجوف، ويقوم الشاربون بصنعها وزحرفتها هي واليومبيل.

وقد نقل شراب مته من أمريكا الجنوبية إلى بلاد الشام وغيرها من البلدان العربية المهاجرون واعرب إلى أمريكا والعائدون منها. وأصبح شراب المته منتشرأ في مواطن العائدين الأول، ثم انتقل إلى المدن الأخرى.

هل هناك أنواع أخرى من المته ؟

نعم هناك ما يسمى بهشية الكوادور والمعروفة عملياً باسم Ilex guayusa، وهي تستخدم بطريقة مماثلة للمته، ولكنها تستخدم أيضاً لعلاج الملاريا وآلام الكبد والزهري، وتنظف الجهاز الهضمي. ويعتقد شعب جيبارد أنها مفيدة أثناء الحمل. كما يعدونها مقوية للباءة.





المحلب

Mahleb

هو عشب يصل ارتفاعه إلى نحو المترين، وله ورق شبيه بورق المشمش أو أصغر منه قليلاً، وهو معمر وله أزهار صغيرة بيضاء إلى وردية، وثماره عبارة عن حبوب منتشرة على جميع الأغصان وهو مدور.

يعرف علمياً باسم *Prunus virginiana* من الفصيلة الوردية *Rosaceae*.

الموطن الأصلي للنبات: أذربيجان وتهاوند.

لجزء المستخدم من المحلب: البذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي المحلب على زيت طيار و *Prunasin* وأنثيم البرونير *Prunase* وحمض الكومارين وأميجدالين *Amygdalin* ومواد عفصية وسكرية وهلامية.

الاستعمالات:

ماذا قال عنه الأقدمون: يقول إسحق بن عمران: «المحلب صروب أبيض وأسود وأحضر. وصغير الحب وأكبره



مثل الجلنارة. وهو الجزيري، وأصفره الأندلسي، وأنماؤه وأدكاه راتحة؛ يستعمل منه قلوبه دون قشره، وهو أسود القشرة وداحله أبيض، يؤتى به من ادرييحان ونهاوند ويجمع أبولول». أما داود الأنطاكي فيقول:

«مفرح، مقول لحواس، مانع الخفقان ولبعلم يمنع ضيق النفس والرطوبات اللزجة منق للمعدة، ويحلل الرياح وأوجاع الكبد والكلى والطحال والحصى وعسر البول. مسمن، ومفتح السدد، قانع للكلف ولحرب، ومفق للبشرة، يطلي على الوجه فيقلع الكلف، وينقي البشرة. نافع للفالج والمفاصل والأورام والنقرس شرباً وطلاءً، ويجبر الكسور، ويشد عضلات البدن، ويطرد الرائحة الكريهة للنفس، وطارده للهوام، ومسقط لديدان، وذلك بمزجه مع العسل طعماً، يقوي الأعضاء الضعيفة، مانع للنزلات، يزيل الغشي وأوجاع الكبد والظهر. يبطل السحر إذا حمل في خرقة زرقاء والتبخر به».

أما ابن سينا في القانون، فيقول: «جلاء لطيف محلل مسكن للأوجاع. جيد لأوجاع المفاصل والخاصرة وظهر، نافع للغشي مشروباً بالعسل، نافع من القولنج والحصاة في الكلية والمثانة. نافع للظهر مشروباً بماء العسل».

أما ابن البيطار فيقول: «حار لين نافع لوجع الخاصرة إذا شرب نفع من الغشي. يعد أحد الأدوية النافعة للتقية من الفضول المخرجة للدود وحب القرع».



مفتت لخصى الكلى والمثانة. جلاء محلل لطيف مسكن للأوجاع جيد للظهر. نافع للقولنج. يقوي الكبد. يقلع الكلف إذا دق وخلط بماء وطلي على الكلف أزاله.

وفي الطب الحديث «يستعمل لتسكين حالات الربو والسعال والكحة والنزلات الصدرية. ويرجع هذا التأثير إلى تكون حامض الهيدروسيانيك، الذي يتولد من جلوكوزيد البروناسين المركب الرئيس في المحلب،

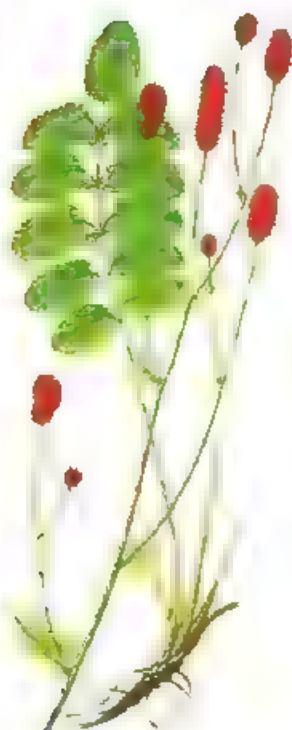
كما يقوم المحلب بخفض درجة الحرارة عند الأطفال عندما يسحق سحقاً ناعماً، ويخلط مع ماء دافئ لتكوين عينة رخوة توضع على جيب الطفل، فإن الحرارة تنخفض بشكل جيد، وهذا مجرب.

كما أن المحلب إذا سحق سحقاً ناعماً وخلط بقليل من الماء الدافئ، ووضع كليهه على مواقع الكلف في لوجه مرة كل يوم بضعة أيام، فإنه يزيل الكلف يدخل المحلب في وصفات التسمين، فهو مسمن جيد للنحفاء.



المرقنة الكبيرة

Great Burnet



عشب معمر له جذمور غليظ، وباقية من الأوراق في قاعدة العشب. أوراقه ريشية مؤلفة من ٧ إلى ١٥ وريقة ذات أعناق طويلة بيضاوية الشكل ومسننة الحواف ذات ساق قائم. الأزهار بنفسجية اللون صغيرة الحجم. تنتظم فوق الأغصان على شكل سنابل.

لموطن الأصلي للعشب: أوروبية. وليس لهذا العشب علاقة أو قرابة بعشب المرقنة كاسرة لحجر؛ حيث إنها من فصائل مختلفة وأجناس لا علاقة لهما ببعض.

الجزء المستخدم من العشب هو الجذمور ولأوراق قبل لإزهار. يحتوي النبات على مواد عفصية وصابونيت وجلوكوزيدات وهلافونويدات وفيتامين ج.

كان النبات يستخدم تقليدياً لوقف نزيف الدم من الجروح الخارجية ومن النزيف الداخلي ويستخدم

الجذمور حالياً كمُعَلِّى لعلاج التهابات المعدة والأمعاء، والإسهال، ولوقف نزيف اللثة، ولعلاج نزيف الطمث القوي والصعوبة في التبول، أما الاستعمال الخارجي للنبات فتستعمل الأوراق والأغصان الفتية على هيئة نرور لعلاج القروح والحروق المفتوحة والطمح الجلدي. كما تستعمل كقرقرة لعلاج التهاب اللوزتين.



المرقنة كاسرة الحجر

Saxifrage

عشبة معمرة ذات حذر طويل يثبته في شكله المغرل أو الجزر، ساقه مصلع ومكسو بشعر دقيق متفرع في الجزء العلوي. أوراقه ريشية وحاصة السفلى، بينما الأوراق العلوية للساق معنقة ومقسمة على وريقات صغيرة أزهار العشبة بيضاء اللون منظمة في عناقيد في نهاية أغصان النبات.

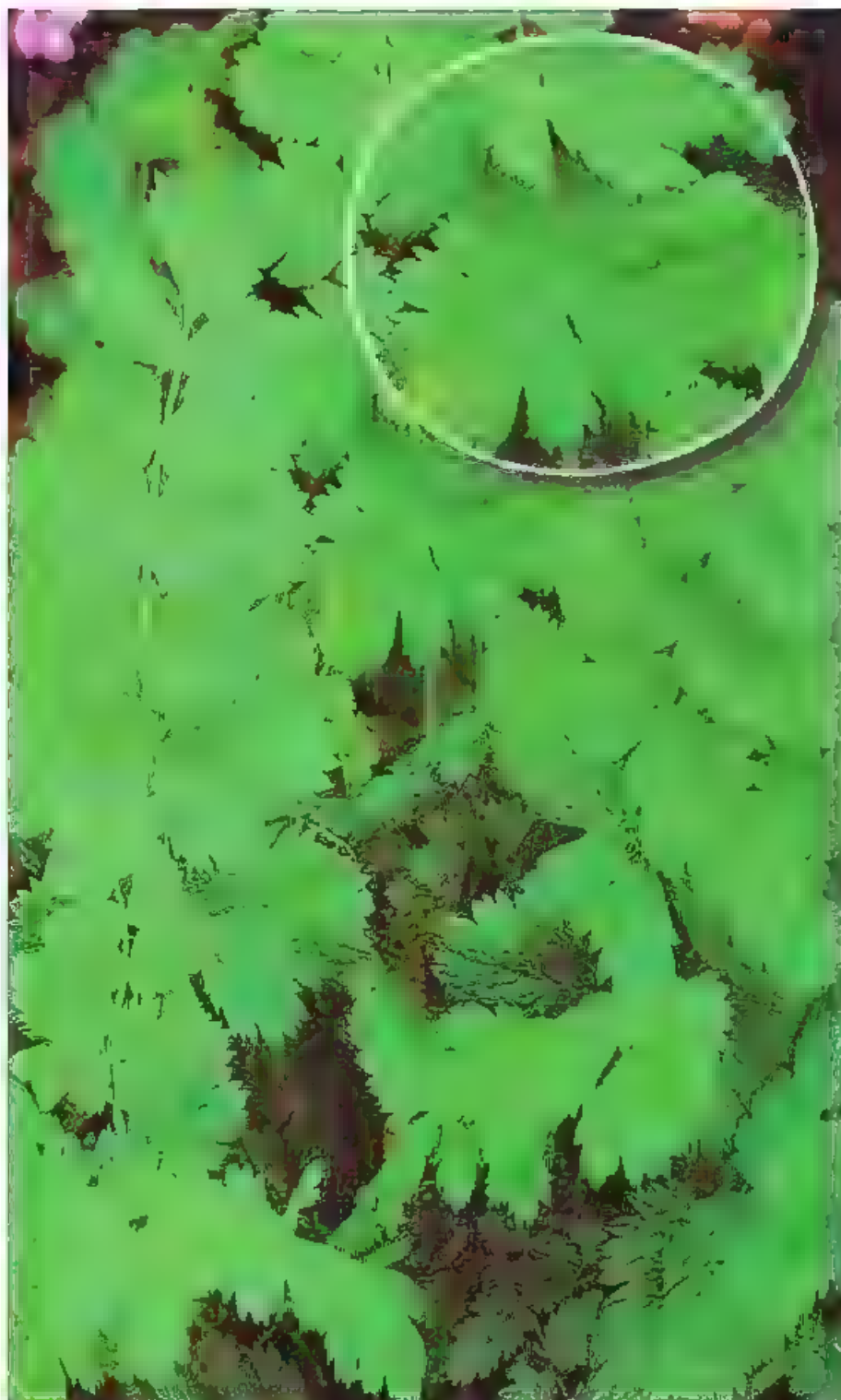
الموطن الأصلي للعنسة جميع أنحاء أوروبا، وينمو في الأماكن الجافة على تربة كلسية.

الجزء المستخدم من العشبة جذورها، التي تحتوي على زيت طيار وفيوروكومارين ومواد قابضة ومواد صابونية.

تستخدم الجذور على نطاق واسع في الطب الغربي كمقشع للبلغم، ومضاد للتقلصات، ومدر للبول، ومطهر، وتستعمل الجذور بشكل محلول أو بشكل مسحوق لعلاج الربو ولتهابات الجهاز التنفسي، واصطرايت الجهاز الهضمي، والانتفاخات المعروفة بتطبل البطن وكذلك الإسهال.

ويجب عدم استخدام جرعات كبيرة، حيث إنها تؤدي الكلى. تستعمل الجذور خارجياً على هيئة لصقات لعلاج الجروح البطيئة الالتئام، وتستخدم غرغرة لالتهاب اللثة: حيث يؤخذ ملء ملعقة وتغلى مع ملء كوب ماء مدة 5 دقائق، ثم تصفى، ويستعمل غرغرة بمعدل أربع مرات في اليوم.

موسوعة فارار الطب الأعشاب





المسك

Musk



المسك كلمة عربية واسم لطيب
من الأعشاب القليلة التي مصادرها
حيوانية

والمسك يُحصّل عليه من غزال
المسك، وهو حيوان له شكل الغزال
عامّة، طوله يبلغ نحو المتر وارتفاعه
عند الأكتاف يبلغ نحو نصف المتر،
وشعره بني رمادي، وهو طويل
وخشن. وغزال المسك من الغزلان
الخوافه، يسعى لطلب طعامه ليلاً،
وهو سريع الهرب، ولذلك يصعب
على الصيادين صيده، ويلجؤون إلى
نصب المصائد لاصطياده.

وغزال المسك يقطن غابات
الهملايا، ويفضل أعاليها، وتمتد مساكنه
إلى التبت وإلى سيبيريا والشمال الغربي
من الصين وأواسط آسيا عامّة.

يوجد المسك في كيس يبلغ حجم التفاحة أو البرتقالة عند الفتحاة القلبية في مؤخرة البطن للذكور دون الإناث، في هذا الكيس يفرز الغزال مسكه

فالذكور هي وحدها مصدر المسك، ولا بد من قتل الغزال للحصول على المسك؛ حيث يفصل هذا الكيس أو العدة فصلاً كاملاً، ثم تحفف في الشمس أو على حجر أو تعطس في ريت ساخن جداً، ويقال إن الكيس الذي يحوي المسك ليس إلا خراجاً كبيراً، ويقوم الغزال عند نضجه بحكه على أحجار خشنة، فينسلخ الكيس بما فيه، ويجمعه تجار المسك من على الأحجار كما هو.

والمسك يظهر في التجارة، إما كما هو على هيئة غدد كاملة Musk in pods أو مستخلصاً على شكل محبب Musk in grain وأحسن أنواع مسك هو الوارد من الصين أو التبت، ويليه الوارد من أسام أو نيبال، وأقلها الوارد من سيبيريا.

والمسك الجيد عبارة عن مادة جافة قائمة اللون رجواية، ملساء، مرة المذاق.

المحتويات الكيميائية للمسك،

يحتوي المسك على زيت طيار، والمركب الرئيس في هذا الزيت هو مسكون Muskone وهو مركب كيتوني، كما يحتوي المسك على هرمونات ستيرويدية ومسكوبايридиين وقلويدات أخرى وبيبتينات.

الاستعمالات،

يستعمل مسك على نطاق واسع، ويكفي أنه نزل في القرآن الكريم، وفي الأحاديث نبوية شريفة فقد ثبت في صحيح مسلم عن أبي سعيد الخدري رضي، عن النبي ﷺ أنه قال «أطيب الطيب المسك»، وفي الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها «كنت أطيّب النبي ﷺ قبل أن يحرم، ويوم النحر وقبل أن يطوف بالبيت بطيب فيه المسك».

والمسك ملك أنواع الطيب وشرفها وأطيبها، وهو الذي يضرب به الأمثال، ويشبه به غيره، ولا يشبه بغيره، وهو ككتاب الجنة.

والمسك يسر النفس، ويقويها، ويقوي الأعضاء الباطنة جميعها شرباً وشماً، والظاهرة إذا وضع عليها، نافع للشيخ والمبرودين، لا سيما زمن لشتاء حيد للغشي والخفقان وضعف القوة بإنعاشه للحرارة الفريزية، ويحلو بياض العين، وينشف رطوبتها، ويخرج الرياح منها ومن حمص الأعضاء، ويبطل عمل السموم، وينفع من نهش الأفاعي، وهو أقوى المفرحات، مطب للعرق، مقو للقلب، مشجع لأصعاب المرة السوداء، وهو مسخن للأعضاء، مقو لها، إذا أخذ جزء يسير منه وخلط مع دهن خلطاً حيداً وطلبي به رأس الإحليل أعان على كثرة الحمام، وسرعة الإنزال، فهو ينفع من العلل الباردة في الرأس.

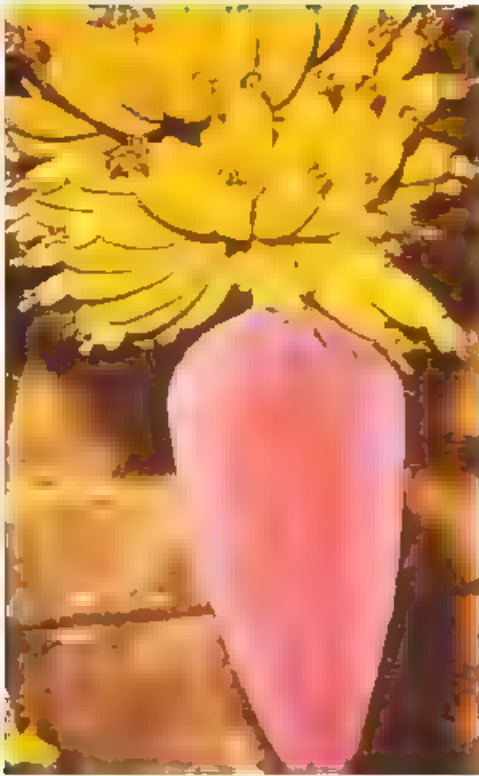
المسك يدخل كمثبت في أغلى أنواع العطور، حيث يعطي رائحة نفاذة بها ودواماً، ورائحته أبقي من كل الروائح.

يوجد مسك مشيد كيميائياً وهو أبيض، ولكنه أرخص ثمناً من المسك لأصلي، مسك الفرال.



الموز

(Plantain) Banana



لموز نبات معمر من وحيدات الفلقة، ذات ساق قوية وأوراق عمودية لولبية، ولها قوة، ولونها أخضر داكن، وثمرتها تظهر في مجموعة من الأمشاط، يحتوي كل مشط منها على ٢٠ - ٢٠ موزة؛ والموزة لبنة متحورة خالية من البذور، وتثمر الشجرة بعد إثمارها.

وقد تثمر عدة سنوات، وهي تنمو بسرعة وتعطي إنتاجاً وفيراً. وتقطع الأمشاط وجلدتها خضراء، وتشحن إلى مكان تصريفها، وهناك تخزن وتصبح القشرة صفراء ذات بقع سوداء، وتعالج بالتبخير لإنضاجها.

يعرف الموز بالطبخ، ويعرف بأسماء «موز الفردوس» أو «تفاح الجنة» أو «تفاحة آدم» أو «شجرة آدم»، لاعتقاد بعض القبائل أنه الثمرة التي حرمت على آدم وحواء. كما يسمى «بموز العقلاء» أو «الحلماء» لأن فلاسفة الهند كانوا يجلسون في ظله ويأكلون ثمره.



يعرف النبات علمياً باسم Musa spp من المصيلة Musaceae.

الجزء المستعمل: الأزهار والثمرة والأوراق.

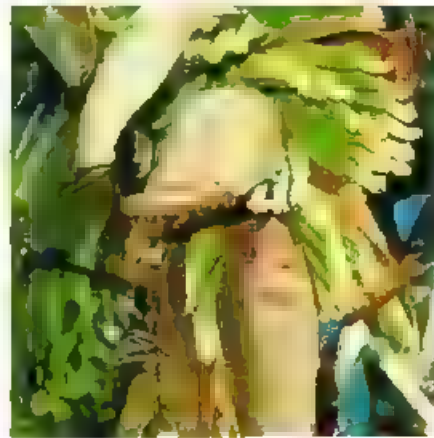
الموطن الاصلي للموز الهند، أو الملايو، ومنها انتقل إلى فارس. ثم انتشر في بقية المناطق، وقيل: إنه ولد في أمريكا اللاتينية.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الموز على فيتامين أ، ج وفيتامين ب وقليل من فيتامين هـ ومعادن مثل الكالسيوم والمغنسيوم والحديد والفسفور والزنك و لصوديوم ومواد عفصية وماء ونشاء وسكر العنب وسكر القصب ودهن ومواد بروتينية.

الاستعمالات:

نقد اكتشف البشر خصائص الموز الغذائية منذ زمن بعيد، فقد ورد في وثيقة يرجع تاريخها إلى ٢٠٣ سنوات قبل عصر المسيح -عليه السلام- كلام عن ثمرة ذهبية وخصائصها الغذائية.



والعالم النباتي يليني أثنى سنه ٧٩ ميل الميلاد على الموز، فقال: «بن الموز عذاء مألوف عند لملاسة لهندوس، وقد كانوا يستظلون بأوراق أشجاره لكبيرة، ويتحدون من ثماره الحلوة غذاء ساعدهم على التأمل في أسرار الكون، ولذلك أطلق عليه اسم «طعام الفلاسفة» أو «فاكهة الحكماء».

وعرف العرب الموز منذ القدم، وورد ذكره في آثارهم الباقية وورد اسمه «الطلع» في القرآن الكريم في سورة «الواقعة»، وأشاد بعض الشعراء في وصفه منهم الشاعر ابن الرومي القائل:

إبما الموز إذ تمكن منه
وكذا فقد العزیز علینا
فهو الفوز، مثلما فقد الموز
ولهذا التأویل سماه موزا
نكهة صلبة وطعم لذيذ
لو تكون القلوب مأوى طعام
وأطال «ابن الجباس» في وصفه فقال:

كانما الموز في عراجنه
فروع شعير برأس غائبة
كان من ضمه وعقصة
كان أمشاطه مكاحل من
كانما زهره الأنيق وقد
نظام شغري زينه شنب
كان قامات سوقية عمد
كان أشجاره وقد نشرت
حاملة طفلها على يدها
كانما ساقه الصقيل وقد
ساق عروس أميط مئزرها
تصاغ من جوهر حلاخلها
حدائق خفقت سناجقها

زمرد نظمت على قبره
عقص من بعد ضم منتشرة
أرسل شرابه على أثره
زمرد نظمت على قبره
شقق عنه كمام مستترة
ممتزج شهده بمعتصرة
حنت أو أوينها على جدره
ظلال أوراقها على ثمره
تقيه حر الهجير في خمسه
بدت عليه رقوم معتبره
فيان وشي الخضاب في حبره
فتنجلي، والنشار من زهره
كانها الجيش أم في زمره



وكل آياته فباهرة
كأنما عمره القصير حكى
كأن عرجونه المشيب أتى
كأنه البدر في الكمال وقد
كانه بعد قطعه، وقد اضفر
منيم قد أذانه كمد
معلو بالرجاء طاهره
يطيب ريحا ويستلذ جنى
كأنه الحرحال محنته
تبين في ورده وفي صدره
زمان وصل الحبيب في قصره
يخبر أن حانه انقضا عمره
أصيب بالخسف في سنا قمره
لما نال من أذى حجره
بيت من وجده على خطره
يخبر عما أجن من خبره
على أذى زاد فوق مصطبره
يزيد صبراً على أذى ضرره

وقد وصف الموز في الطب القديم بأنه ينفع من حرقة الصدر و لثة والسعال وقروح
الكبتين والمثانة، ويدبر البول، ويزيد في المنى ويحرك شهوة الجماع، ويلين البطن
ويسمن كثيراً ويؤكل عادة قبل الطعام، وأحوده لناصرج، الحلو، الكبير،

الإكثار من الموز يضر المعدة، ويزيد في الصفراء و يلعثم، وإذا مزج داخل أو
عصير الليمون وطلبي به الرأس الأقرع، أو الحكة أفاد كثيراً. وطبيخه إذا مزج مع بذر
البطيخ، ودهن الوجه به فإنه يجلو الكلف، وينعم البشرة. ويحسن اللون، وإن وضع
ورقه على الأورام حلها، وورقه يدح في نراكيب الكحة والربو الشعبي.

إن وجود الأملاح المعدنية بكميات كافية في الموز والفيتامينات تؤهله لتزويد
الجسم بأكثر حاجته من العناصر الحيوية، فالكيلوجرام من موز يحوي جراماً واحداً
من الكالسيوم (١٠٠٠ مجم)، وحاجة الجسم من الكالسيوم هي جرام ونصف الحرام
يوميّاً، وأكل ثلاث موزات تكفي لحصول الجسم على نصف حاجته، وكالسيوم الموز
يهضم، والفسفور الموجود في الموز يسمى ملح الذكاء، والفلور الذي فيه يحمي الأسنان
من التسوس، وعلى الموز بفيتامين ج يجعله مقوياً للعضلات وحامياً من التعفّنات،
وفيتامين ب يحمي الأعصاب، تكافح فقر الدم ويحفظ التوازن العام، وفيتامين هـ
يقوّي الأعصاب. كما يفيد الموز في أمراض الرئة والروماتزم وبعض حالات التشنج.

பழைய பழங்கள்





ملاحظة هامة :

يجب منع الموز عن المصابين بمرض السكر بسبب غناه بالسكاكر، والمصابين ببعض أمراض الكبد لصعوبة هضمه، وعن البدينين لارتفاع الحروريات فيه.

ينصح بإعطائه للأطفال؛ حيث يهرس مع الحليب ويقدم لهم. ويمكن هرسه مع العسل أيضاً. كما يعطى للمراهقين والمصابين بمقر الدم و لوهن العام والنحو من المرصعات وذوي الأعمال المرهقة والأعمال العقلية والأولاد والشيوخ، وهو مفيد جداً للجهاز العظمي والمفاصل والأعصاب، وللضعف الجنسي والعقلي ويمكن تناوله يومياً مهروساً مع العسل.

ويمكن تخفيف الموز وطعنه وعمل حبر منه، وهو يشبه دقيق الأرز في تركيب الكيمياثي، ويصنع من دقيق الموز حبز في هرسه للمصابين بالتبول الزلائي، وتناكل عائلات في بلاد أخرى حبر الموز مشوياً أو مع الزبدة، ويصنع في السودان والهند وغيرهما خبز من دقيق الموز يعجن بالسكر والمنكهات، ويتزود به عادة المسافرون (عن أحمد قدامة).



النجد

Coleus



يعرف النجد أيضاً باسم المدان وزهرة القمد، وهو نبات معمر ذو جذور شبيهة بالدرنات وسوق منتصب، يصل ارتفاعه إلى نحو ٦٠ سم. أوراقه كبيرة قلبية الشكل قصيرة العنق، حافة الورقة منشارية، والورقة غنية بالعصارة المائية. لأزهار

تكون على هيئة عناقيد في قمم الأغصان، ذات لون بنفسجي. يعرف النبات علمياً باسم *Plectranthus barbatus* من العائلة الشفوية Labiatae.

نمو على الأصص للنبات. الهند، وينمو على السفوح الجافة للسهول الهندية، وفي البلاد السطحية بجبال الهمالايا، كما ينمو في المناطق شبه المدارية أو المعتدلة الدافئة، ذلك النيبال وسريلانكا، وميانمار وأجزاء من شرق إفريقيا. وهو ينمو بشكل طبيعي في المنطقة الجنوبية من المملكة، ويوجد منه عدة أنواع هي

P. arabicus, *P. asiensis*, *P. comosus*, *P. cylindraceus*, *P. pseudomarruboides*, *P. tenuiflorus*

لحاء المستعمل من النبات: الأوراق والجذر الذي يقع في الخريف.

المحتويات الكيميائية،

يحتوي النبات على زيت طيار وتربينات ثنائية المركب الرئيس فيها هو الفروسكولين.

الاستعمالات،

النجد يستخدم في الطب الهندي على نطاق واسع وهو علاج هضمي مألوف. وقد اشتهر هذا النبات في العرب عندما فصل أحد مكوناته وهو مركب لفورسكولين في السبعينيات وأظهر بحث أجرته شركة هندية ثمانية أن الفروسكولين دواء قوي لحالات متعددة بما فيها قصور القلب والزرق glaucoma والربو الشعبي.

والفروسكولين له فوائد علاجية هامة فهو يخفف ضغط الدم، ويرخي العضلات المساء، وزيادة إطلاق الهرمونات من الغدة الدرقية، وتنشيط الإفرازات الهضمية، وخفض الضغط داخل العين.

يستخدم هذا النبات في المنطقة الجنوبية، وبزراع في المنازل لما له من فوائد عديدة؛ كمهضم، وطارد للغازات، وضد المغص، وتحسين دوران الدم إلى الدماغ. يستخدم ضد بحة الصوت واحتقان الحنجرة. ويزرعه الناس لهذا السبب بالذات. ولذلك يعد علاجاً ناجحاً لمشكلات التنفسية. يؤكل من النبات عادة ٤ إلى ٥ أوراق بمعدل مرتين في اليوم، وللاورق طعم حار وعطري في الوقت نفسه. الأنواع الأخرى لا تستخدم في المنطقة الجنوبية بأي حال من الأحوال، حيث يدعي الأهالي هناك أنها من الأعشاب التي لها أخطار ضارة.



الندبة

Sundew

عشب معمر تفرر أوراقه عصارة لزجة. تعلق بها الحشرات فتتمصها النبتة وتهضمها أوراق النبتة مستديرة، وتوحد جميعها في قاعدة النبات. ولها أعناق طويلة ومنطقة بشعيرات رفيعة حمراء عديدة وحساسة جداً، تمرر رذاذات من سائل لرج في رؤوسها، تشبه قطرات الندى، وعليه جاء اسم النبات (الندبة)

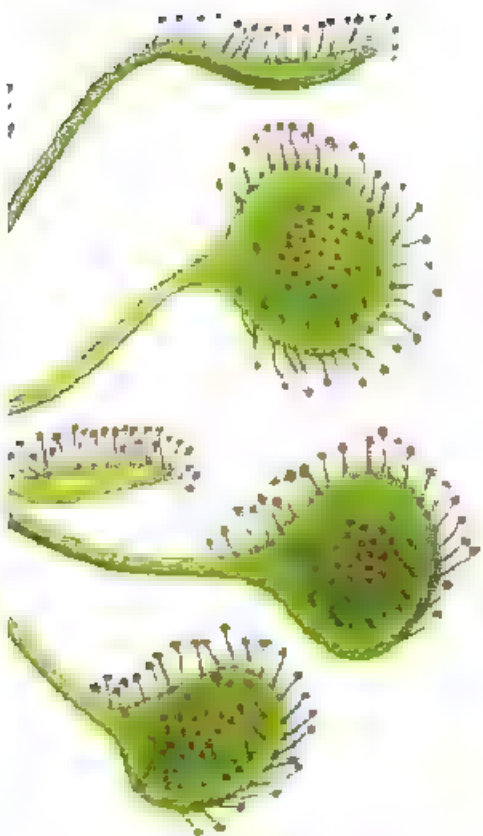
الموطن لأصلي لساب أوروبية والجزر البريطانية، وهي تعيش في التربة الحامضية الرطبة، وتكثر بجوار المستنقعات.

الحر، المستخدم من السنة أوراقها وأغصانها المزهرة، التي تحتوي على أنريمات وجلوكوزيدات وفيتامين ح وصيغ، وكر بوكسي وأوكسي نيتوكينون وهي مادة ضد التقلص وتوقف السعال.

الاستعمالات:

مخفف للسكر، ومضاد للمفص، والتقلصات، ومهدئ، ومدر للبول. ويوقف التشنج والسعال. يستعمل في علاج الشاهوق، ولعشبة ناشير قوي على تصلب الشرايين. كما تستخدم على نطاق واسع لعلاج التهاب الشعب الهوائية والربو كما تستخدم في حالة تقلص الشرايين وتحسين أداء لدورة الدموية

كما تستخدم في المعالجة المثلية. يستخدم ملء ملعقة من مسحوق النبات كاملاً في ملء كوب ماء مغلى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب لجميع الأعراض المذكورة آنفاً بمعدل مرتين في اليوم.





دېونسيا آلفا دیونسیا



النعناع

Peppermint

عشب معمر له جذامير تنتشر أفقياً قريبة من سطح الأرض، يكاد المرء رؤية بعضها يحمل سوقاً قائمة يميل لونها إلى اللون الأحمر، وتنتزع كثيراً في أعلى النبات، أوراق النبات معنقة ومتقابلة حضراء داكنة مشربة بعمرة خفيفة، لها شعيرات صغيرة ناعمة بيضاوية الى شريطية الشكل. الأزهار صغيرة بتمسحيه تميل إلى الاحمرار.



توجد الأزهار على شكل سنبيل في فمم الأعصان. جميع أجزاء النبات لها رائحة عطرية، وطعم النعناع حريف.

يعرف النبات علمياً باسم *Mentha-x piperita*.

لوطس الاصلى لسبعان أوروية وأسية وأمريكة الشمالية، ويررع حالياً في أغلب بلدان العالم. وتتميز للملكة العربية السعودية بأجود أنواع النعناع، وقد اشتهرت المدينة المنورة ولطائف والمناطق الحنوية من المملكة بأجود أنواع النعناع.

الحرء المستخدم من السات الأجراء الهوائية، يحتوي النعناع على زيت طيار أهم مركباته المنشول، لذي تصل نسبته ٥٥٪ وكذلك المئون، الذي تصل نسبته إلى ٤٠٪، كما يحتوي النبات على فلافونيدات من أهم مركباتها لوتيونين، منثوسيد، كما يحتوى على حموض هينولية وتربينات ثلاثية وكذلك مواد عفسية.

الاستعمالات:

لقد عثر على أوراق مجففة في أهرام مصر ترجع إلى ما يربو على ١٠٠٠ سنة، قبل الميلاد وكان ذقبة عالية عند الإغريق والرومان. يسمى النعناع باللغة الفرعونية «ميسي». وقد عثر عالم الآثار الفرنسي ما سبيرو عام ١٨٨٤م، في إحدى المقابر الفرعونية بجهة شيخ عبد القرنة على إكليل يتكون حزوة العلوي من النعناع. وورد النعناع في البرديات المصرية القديمة ضمن العديد من الوصفات العلاجية وتحضير بعض الروائح العطرية.

لقد جاء النعناع في بردية يبرز الطبية؛ كعلاج ممتاز للجروح من الخارج على هيئة دهانات، كما ذكر أيضاً كمشروب لعلاج بعض الاضطرابات وأمراض المعوية، وحالات المغص ولانمخات البطن عند الأطفال، هذا بالإضافة إلى معرفة المراعاة لقيمة النعناع كمطهر، وله القدرة على قتل الميكروبات وتأثيراته لفاعسة على الجلد، ولهذا استخدموه من الخارج كدهان لاحمر الحسد وعلاج البثور والجروح، وأدخلوه في صناعة الأدوية المسكنة وكذلك العطور.

لم ينتشر النعناع في أوروية إلا في القرن الثامن عشر، حيث وحدوا أن القيمة العلاجية الرئيسية في النعناع تكمن في قدرته على تفريغ الريح وانتفاخ البطن والتخمة والمغص



يقول ابن سينا في النعناع: «النعناع فيه قوة مسحبة قابضة ودا شربت عصارتة بالخن قطعت سيلان الدم من البطن، يقوي المعدة ويسكن الفوق، مهضم، يمنع القيء ويستخدم ضماداً لتسكين الأورام».

أما ابن البيطار فيقول: «النعناع فيه قوة مسخنة، ويصمد به الجبهة من الصداع، ويقوي المعدة ويسخنها ويزيد من القدرة الجنسية».

أما دود الأنطاكي فيقول: «لنعناع يمنع لغثيان، والقيء، وأوجاع المعدة والمفصص والقواق والرياح الغلظة، ويسكن الألم، ويذر البول، ويذهب الحميات والنقرص، وعلاج لنساء والحكة ولحرب طلاءً وشراباً».

- يستعمل مشروب مُغلى أوراق النعناع بمعدل ٢٢- أكواب يومياً كعلاج ناجح وممتاز لاضطرابات المعدة والمرارة وآلام الحيض ولتسكين حالات المغص. ولتحضير مشروب النعناع فأفضل طريقة هي أخذ ملعقة كبيرة من مسحوق أوراق النعناع لكل كوب ماء مُغلى، مع ملاحظة عدم غلي الأوراق في الماء ولكن يكتفي بصب الماء المغلى عليها في الكوب، فقط ويترك ١٠ دقائق ثم يشرب.

- تستخدم لبغات مكونة من أوراق النعناع مع الحل أو دهان الأماكن المصابة مثل الانتهاءات الجلدية و لجرب وحالات التهاب الثدي.

لتسكين الآلام العصبية والصداع، تستعمل لبغات مكونة من أوراق النعناع فوق المكان المصاب، أو يوضع كيس من الشاي ممبوء بأوراق النعناع بعد تسخينها فوق مكان الألم.

يستشق دخان أوراق النعناع لحالات الزكام والسعال والتهاب الحهاز التنفسي.

يدخل زيت النعناع في صناعة عدة مستحضرات صيدلانية؛ حيث يدخل في صناعة معاجين الأسنان، وفي معظم أدوية الكحة وبزلات البرد، وهو معطر ممتاز للأدوية الطبية.



النعناع البري

Pennyroyal



النعناع البري عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٥ سم، له أوراق بيضوية مسننة وأزهار ذات لون ليلكي، يعرف النبات علمياً باسم *Mentha pulegium* من الفصيلة الشفوية Labiatae.

موطن الأصلي للنعناع البري: أوروبا وغرب آسيا، وقد وُجد في الأمريكيتين، ويزدهر كثيراً في المناطق الرطبة، ويجمع عندما يزهر في فصل الصيف.

الجزء المستخدم من النبات هي الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على زيت طيار، من أهم مركباته بوليفون بنسبة عالية ما بين ٣٠ - ٩٢٪ وأيزوبوليفون ومنثول، وتربينويدات أخرى. كما يحتوي على مواد مرة وحمص العص.

الاستعمالات:

كتب المؤرخ الطبيعى الأغرقي بلينوس: أن النعناع البري كان يعد أفضل عشبة طبية، ويعد أفضل من الورد، وأنه يفقى لماء الفاسد. وقال معاصره دسقوريدس: إن النعناع البري يحض على الحيض والولادة. وفي عام ١٥٩٧م كتب جون جيرارد أن صنع إكليل من النعناع البري ولسه على الرأس يكون ذا تأثير قوي ضد الدود وألام الدوار.

ويشتق الاسم Pulegium من كلمة لاتينية تعني البرغوث، مما تشير إلى استخدام هذا النبات لقتل البرغوث. وأصبح النعناع البري شعبياً عبر القرون الأول الميلادي. وبعد أن ذكر عالم الطبيعة الروماني بلين القديم أن النعناع لبري يطرد البراغيث، ومن هنا أتت شهرته كمبيد طبيعى للحشرات، فعندما يصرك أو يطبق على البشرة فإنه يبعد بيعد حشرات أخرى، لذلك لُقّب أيضاً بعشبة القرادة، وهو نوع من الحشرات، وكذلك سُمّي بنبت البعوض. لم يبرر بلين القديم فاعلية هذا النبات في مكافحة البراغيث فحسب ولكن وصفه أيضاً علاجاً للسمال ومنشطاً للهضم. وكان يوصى بتعليق النبات في غرف المرضى لاعتقاده أن عطره يسهل عملية الشفاء، وقد أكد الطبيب الأغرقي ديقوريدس ما أوصى به سلفه وأضاف أن هذا النبات ممتاز في تنشيط الطمث وفي طرد المشيمة بعد الولادة.

في القرن السادس عشر اعترف جون جيرارد على المزايا العلاجية لهذا النبات بصفته مقشعاً إذا مزج مع العسل، فإنه ينظف الرئتين، ويساعد الصدر على طرح الأخلاط الغليظة. وكان عالم الأعشاب البريطانى الشهير نيكولاس كولبير الذى عاش في القرن السابع عشر يوصي بتناول هذا النبات لمعالجة أمراض أخرى، مثلاً إذا مزج هذا النبات مع سبيد فهو مفيد جداً للأشخاص الذين عانوا من لسعات أو عضات الحيوانات والحشرات السامة، ويعود الأشخاص المغمى عليهم إلى وعيهم ما إن يوضع مزيج النعناع البري مع الخل في فتحات أنوفهم. أما إذا جفف وحرق فهو يقوي اللثة ويخفف الآم لمصابين بالنقرس، وإذا استعمل مضاداً فهو يشمي الدمامل.

في بدايه القرن لتاسع عشر كان العشانيون أتباع طومسون ينصحون بوضع بضع أوراق من النعناع ليري في فتحت الأنف لوقف الرعاف وبعد حرب الانفصال اعتمد الأطباء الانتقائيون هذا النبات: كمخفف لحمي، ومنشط للهضم، ولإدرار الطمث. وقد أشاروا إلى هذا النبات كعلاج مختار لحالات الرشح لخفيفة ووصعوه لملاح التهاب لمفاصل والسعال لديكي ومفص الأطفال ولاضطرابات الطمث. لقد ذكر النعناع البري في دستور الأدوية الأمريكية: كشراب مقو، ومنشط هضمي، ومدر للطمث. ووصف ريت هذا النبات كمهيج للأعضاء وكنبات يفيد في مساعدة النساء على الإسقاط.

يستعمل بقيع النعناع البري خارجياً لعلاج الحكمة والتنميل واضطرابات الجلد المتهب، مثل الأكزيما وحالات القرس.

يجب ملاحظة عدم استخدام الزيت الطيار لأنه لا يستعمل داخلياً. ويمكن استعماله خارجياً بعد تخفيفه بوسيط مثل زيت الريحون أو السمس. لا يؤخذ النعناع البري أثناء الحمل إذا كانت دورات الحيض شديدة، وكذلك لا يستخدم للأطفال دون سن السادسة.

الحرقعات هي ملء ملعقة من مجروش النبات تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.





النعناع الصعري

Corn Mint

النعناع الصعري عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٧٠سم، له سوق مربعة وأوراق بيضوية الشكل مسننة ودورات من الأزهار اليلكية الفاتحة، التي تنبعث من أباط الأوراق، يعرف النبات علمياً باسم *Mentha hapocalyx* من الفصيلة الشفوية

Labiatae



المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، ويررع على نطاق واسع في الصين وفي كثير من بلدان العالم. يقطف النبات بمعدل ٢-٣ مرات في السنة، وأفضل وقت لتقطاف ما يكون في أول الصيف وأوائل الخريف.

الجزء المستخدم من النبات

جميع لأجزاء الهوائية، وتحتوي هذه الأجزاء على زيت طيار، يتكون بشكل رئيس من المنثول، حيث يصل إلى ٩٥٪ من مجموع مركبات الزيت، وكذلك المنثون واسيتات المنثيل والكامفين والليمونين وتربينويدات أخرى.

الاستعمالات:

ذكر النعناع الصعترى في عام ١٧٠ ميلادية في كتاب «بحث تحضير لأعشاب الطبية» تأليف الحدي. واستخدم الصينيون وصفه للنعناع الصعترى في القرن الخامس عشر للحرار المصحوب بالدم. يعد النعناع الصعترى علاجاً شهيراً للزكام و التهاب الحلق وتقرح الفم واللسان وكثير من الحالات الأخرى، التي تتفاوت بين ألم الأسنان والحصة. وساعده في خفض الحرارة وضد النزلة يستخدم كذلك للإسهال وانزجار الدموي. أما عصير أوراق النبات فقد استخدمت لعلاج ألم الأذن. يستخدم النعناع الصعترى ممزوجاً مع أفحواں الحقائق لعلاج الصداع والعيون المحتقنة أو العيون المتقرحة.

لا يوجد للنعناع لصعترى أضرار جانبية، ويستخدم بأخذ ملء ملعقة من مجروش النبات، ويضاف إلى ملء كوب ماء مُغنى ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.





الهليلج Balanitea

الهليلج نبات معمر تشبه النخيل، بطيئة النمو، وثمارها تشبه ثمار اليلج، وحشبهها يقاوم الحشرات



يعرف علمياً باسم *Balanitea egyptica* من الفصيلة النخيلية يسمى بالقرعونية «إيشت» وأحياناً «باق»، بينما أطلق عليه العرب «تمر العبيد»، ويسميه العامة من المصريين المحدثين «البلح الهزار».

موطن الأصلي للنبات: مصر.

لجزء المستخدم من النبات: الثمار والأوراق والزيت.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي ثمار الهليلج مواد صابونية، ويحتوي بالانتين ١، ٢، ٣، ١، ٢، ٣، وسكاكر ومواد عفصية وزيت طيار.

الاستعمالات :

عثر لعلماء على ثمار الهليلج في مقابر كاهو التي يرجع تاريخها إلى عصر الأسره الثالثه عشرة، وفي مقابر دير أبو الجا بالقرب من مدينة طيبة، وهي لا زالت محفوظة بالمتحف الزراعي المصري حتى الآن.

وكان الفرعنة يقدمون ثمار الهليلج ضمن بعض الهدايا الجنائزية ويصنعون من الأعصان الأكاليل الحنأثزية. ويأكلون الثمار، ويستخرجون منها ريتاً لاستخدامه في الطب وصناعة العطور والدهون. ومن المعروف حالياً أن أشجار الهليلج تنمو بكثرة في بلاد النوبة ومنطقة الواحات بمصر.

كان الفرعنة يأكلون الثمار غير ناضجة، كملين وطارد للديدان، ولعلاج النزلات المعوية والتهابات المثانة. ما الريت المستخرج من البقات فكانوا يستعملونه دهاناً وحمئة شرجية ضد السيلان ونزيف الرحم، وكمسكن موضعي للنزلات المعوية والدوسنتاريا. ودهانات التدليك الموضعي للمفاصل المتألمة، وحالات القراع ونقطة لالتهاب الأذن ولايقاف النزيف من الحروح. ودهاناً موضعياً لمنع لدغ البعوض والالتهابات الشرجية (عن مختار سالم).

يقول الطبيب ديسقوريدس في الهليلج «الهليلج أصناف منه الأصفر الفج والأسود الهندي ومنه الكاسي وهو أكثر من الجميع، ومنه الصيني وهو دقيق خفيف، وأحوده الأصفر الشديد الصفرة الضارب إلى الخضرة».

أما ابن سينا فنقول: «جميع أنواع الهليلج بافعة من الجذام، والخفقان، ووجع الطحال والنوع الأصفر بافع للعين المسترخية، ويدفع مواد السيل كحلاً وشراً».

والهليلج دافع جيد للمعدة، وينفع من البواسير والحميات والاستسقاء، وقيل إن لنوع الكابلي ينفع القولون، والحميات، والصداع، والنوع الأصفر ينفع الصداع، والخفقان،

ويقول داود الأنطاكي: «الهليلج يسهل الصفراء، ويفتح السدد، ويشد المعدة، ولكنه يحدث القولنج، يحفف الرطوبات، ويحد البصر، وخصوصاً إذا أحرق في العجين، ومن خواصه المحرقة إداة المعادن بسرعة، وخصوصاً الحديد، وقيل الطبع يصعب الهليجات، وأجود أنواعه الصارب إلى الحمرة والصفرة، وهو يقوي الحواس والدماغ، ويذهب الاستسقاء وعسر البول، وأنوع الهليجات كلها تضعف البواسير، وتخرج رياحها، وتذهب الحميات والعطش والصداع والخفقان واليرقان وضعف الكبد، والطحال والكلى شرباً».

يستخدم مغلى أوراق وثمار الهليلج كمشروب علاجي جيد لعلاج النزلات المعوية والحميات. يستعمل مغلى التبات كمشروب وأيضاً كعقنة شرجية لازالة الالتهابات الشرجية

- من أكل حبة واحدة من الهليلج الكابلي يومياً لم يشب،

يستخدم زيت الثمار دهاناً مرتين يومياً لعلاج الحروق وإزالة البثور وبعض الأمراض الجلدية وتسكين آلام المفاصل.

يستخدم زيت الثمار بمعدل ٣ قطرات داخل الأذن ثلاث مرات يومياً لعلاج التهابات الأذن.



الهليون

Asparagus

الهليون نبات معمر رفيع الساق يصل ارتفاعه إلى مترين، له أوراق إبرية طويلة وأزهار جرسية صفراء إلى خضراء، تنتج ثماراً عنبية حمراء زاهية، يعرف الهليون علمياً باسم *Asparagus officinalis* من الفصيلة الزنبقية *Liliaceae*.

نموذج الأصل للهليون المناطق المعتدلة من أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا، ويزرع حالياً في جميع أنحاء العالم.

لجده المستعمل من الهليون: الأغصان الطرية الطازجة، حيث تربط في حزم، ويجب استعماله طازجاً.



المحتويات الكيميائية للهليون،

تحتوي أعصان لهليون الطازجة على جلوكوزيدات سيترويدية، وتعرف بجلوكوزيدات الهليون وجلوكوزيدات مرة وأسباراجين وفلافونيدات، كما يحتوي على فيتاميني أ، ج وحمض المولييك وكذلك معادن الحديد والفسفور والمنجيزر.

الاستعمالات،

استعمل قبل ٤٠٠٠ سنة قبل الميلاد استناداً إلى رسوم القبور الممرعونية، وعرف بأنه مدر للبول، وفي القرن الأول الميلادي يصح الطبيب الأعريقي دسقوريدس بمقتضى جذور الهليون لتحسين تدفق البول ولعلاج مشكلات الكلى واليرقان وعرق النساء. وقد عرفه المصريون القدماء، وكانوا يقدمون حزماً منه هدية لآلهتهم. واليونانيون كانوا يأكلونه مقوياً حسباً، ويسمونه «الشهوة» والطبيب اليوناني جالينوس كان يوصي المصاب في كبده بتناول الهليون. وعرف الرومان الهليون وقدروه كاليونانيين. وفي عصر النهضة صارت له مكانة سامية في قصور ملوك أوروبا والطبقة الراقية، وتأنقوا في طعامه وابتكروا شوكة خاصة به، وأطلقوا عليه اسم قرن الكبش ومن يومها احتفظ بمكانته، وأصبحت نادرة «فونتنييل Fontenelle» الكاتب الفرنسي مع طبقي الهليون مشهورة، وهي: أن فونتنييل دعا كاهناً معروفاً بالتهمم إلى غداء عنده، وكان هذا يحب الهليون بالصلصة البيضاء، ويحبه فونتنييل مطبوخاً بالزيت فطلب حادمه أن يطبخ نصف الهليون بالصلصة والنصف الثاني بالزيت، وحين كان فونتنييل وصيحه الكبير يتعدان حول مائدة طعام سقط الكاهن ميتاً بسكتة قلبية، مما كان من فونتنييل إلا أن ركض إلى المطبخ وهو يصيح جميع الهليون يطبخ بالزيت، إن الكاهن لن يتقدي.

إن الهليون ذو قيمة غذائية ضعيفة، فهو يحوي قليلاً من البروتين، ولكنه عالي القيمة بفيتامينات أ، ج، وهو سهل الهضم، ومفيد لأصحاب معد الصعيمه والراغبين في التخلص من البدانة.

لقد تحدث الأطباء القدماء من عرب وغيرهم عن الهليون، وكانوا يأكلونه مسلوفاً كملين للمعدة، ومدر للبول، ويزيد المنى، ومفيد للصدر والرئة، ويخفف ألم الظهر

والورك والمالج والنقرس، مفتوح لسدد الكلى والكبد، ونافع من اليرقان، ومسحوق جذوره يشمي وجع الأسنان إذا وضع عليها وكذلك شرب الماء الذي تسلق فيه جذوره يبعد من عسر البول وعرق النسا، ووجع الأمعاء، وإذا أكل بعد الطعام غشى أكثر منه قبل الطعام، وهو لطيف لهضم، سريع، وماؤه وبذره يفتت الحصى في الكلى والمثانة، وهو يبعد البصر وينفع من ابتداء نزول الماء في العين، وإذا حُف في الظل ثم أحرق وحلط مع ضعفه من العسل، وأكل منه ٩ جرامات على الريق مدة ثلاثة أيام فتت الحصى في المثانة والكلى وقوى مجاري البول، ونفع من عسره وعسر الحبل.

وفي الطب الحديث يستعمل مرطباً ومدرأً للبول، ومدرأً للإفرازات الكبدية الصفراوية والمعدية، نافعاً للصدر والجلد، مرمماً للعضم، ومسهلاً مرققاً للدم، مهدئاً لتهيج القلب، خافصاً للسكر، وينصح بتأوله للمصابين بالضعف الجسمي ولفكري وفقر الدم، وللناقهين، وتقص الإفرازات الصفراوية وابولية والروماتريمية والصرع والتهاب المفاصل والنزلات الصدرية المزمنة.

يستطيع جميع الناس تناول الهليون بشرط أن يحمضوا انتقاءه، وينصح المصابون بالزلال والبروستاتا والتهاب المثانة وضعف مجرى البول أن يقللوا من استعماله لوجود مواد كيميائية فيه قد تسبب لهم بعض الإزعاجات.

يفضل استعمال الهليون حالاً يتم قطعه لأنه يمسد سرعة. وعند حمطه في الثلاجة يعقد نصف محتواه من فيتامين ج، ويفقد نكهته كذلك عبر يومين من قطعه. أما إذا جُمِد سرعة فإنه يحتفظ بمعظم قيمته الغذائية ويفقد تعيب الهليون نكهته وقيمته الغذائية عند إضافة كميات كبيرة من الملح. ينصح المصابون بالنقرس تجنب تناول الهليون لاحتوائه على البيورين، وهو مادة تعجل ظهور نوبات النقرس المؤلمة.



الهندباء البرية

Chicory



الهندباء البرية من الأعشاب التي
يكثُر نموها في الأراضي الطينية والجافة.
يتراوح ارتفاعها ما بين ٤٠-٩٠ سم،
وسوقها جوفاء قليلة الأوراق مكسوة
بشعيرات حشنة. الأوراق طويلة مسننة
خشنة الملمس.

الأزهار مستديرة زرقاء اللون،
ونادراً ما تكون حمراء أو صفراء، لها
خاصية التفتح في الصباح، ثم تقفل
بنظام جميل عند الظهر. الجذور غليظة
مخروطية. تعرف الهندباء البرية علمياً
باسم *Cichorium intybus* من الفصيلة
المركبة *Compositae*.

موطن الأصلي للنبات: موطنها
أوروبية وشمال إفريقية وغربي آسيا. تنمو
بشكل كبير على جوانب الطرقات وفي
المنحدرات.

نحرق، مستخدم من لبثات الجذور والأزهار والأوراق. تحتوي الجذور على نحو ٥٨% إنولين ولاكتوبات التريينبات الأحادية النصفية، وفيتامينات ومعادن، أهمها الحديد والكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم. كما تحتوي على بروتين وسكريات.

الاستعمالات:

وفقاً لبلينوس كان يمزج عصير الهندباء البرية مع زيت الورد والخل كعلاج للصداع. ويشيع استخدام الجذر بديلاً من القهوة.

يقول أبو بكر الرزي في الهندباء البرية: «كان رجل مريض باليرقان فسقته ماء الهندباء و لسكنجن فأسابه سعال سقته ماء الجبى فسكن فكان بالفاً فيما رأيت».

وقال ابن سينا «الهندباء تفتح السدد في الأحشاء والعروق. وفيها قبض صالح، يضمده به النقرس، وتنفع من الرمـد الحار، وتقوي لقلب، ود حل الخير شمير في مائها وتغرغر به نفع أورام الحلق».

وهال ابن لييطار «الهندباء نبات له زهر أصفر قليل المـرارة. بنيت في مصر بكثرة، وهي نافعة لعلاج الكبد، وذ أكلت مع الخل عقت السطن».

ما داود الأنطاكي فيقول «يذهب الحميات والعطش واللهيب والحرارة و لصـاع والخفقن واليرقان وضعف الكبد والطحال والكلى. ويتوي المعدة شـراباً يحلل كل ورم طلاءً. وبالخل بعد العصر يمنع الرمـد. وهو يبطئ دلهضم، ويقال: إن البري منه يجنو بياض العين».

تعد لهندباء البرية ذات قدرة كبيرة على تنشيط الهضم وعلاج التشنجات الكبدية وتنقية الدم وتلين المعدة وزيادة إدرار الصفراء والبول. كما كتشف العلماء حديثاً أن لهندباء تقوي الجسم وتعالج حالات الأنيميا والإرهاق وهي منشطة للأمعاء والكبد وفاتحة للشهية ولها تأثيرات عظيمة في علاج عسر البول وحب الشباب وبعض الأمراض الجلدية.



يستعمل مُغلى مسحوق جدير، وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة في كوب ماء مُغلى، وتركها ١٠ دقائق، ثم تصفيتها وشربه بمعدل ثلاث مرات يومياً، وذلك لعلاج التهابات الكبد والبواسير وعسر البول والإمساك.

- يتناول المريض عصير الأوراق والرهور الطازجة بحركات متعددة يومياً للأمراض الجلدية والبثور وحب الشباب.

- يستعمل مُغلى الأوراق والأزهار والحدور بمعدل ملء ملعقة في ملء كوب ماء عالي بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً، وذلك لحالات الأنيميا والضعف العام وفقد الشهية للطعام.

- يستعمل مُغلى الحدور على هيئة كمادات دافئة موضعية ثلاث مرات يومياً لحالات الرمد والتهابات العين.

- يستعمل منقوع الأوراق والأزهار الطازجة في التدليك الموضعي لحالات ضمور العضلات وآلام الأطراف.

- يستعمل مُغلى لأوراق والأزهار والحدور على شكل كمادات موضعية لالتهابات المفاصل وتقلصات المعدة.



الهيل أو الجيمان

Cardamon

نبات عشبي معمر يبلغ ارتفاعه نحو مترين وأوراقه رمحية متبادلة يصل طولها إلى ٦ سم وعرضها نحو ٧.٥ سم. التمار كبسولية الشكل يصل طولها ما بين ١-٢ سم. ويوجد عدة أشكال تختلف باختلاف النوع، وتحتوي كل ثمرة على عدد من البذور

يعرف النبات علمياً باسم *Elittaria cardamomum* من لفصيلة الزنجبيلية *Zing.beraceae*.

موطن الأصلي: الهند وجزر الهند الشرقية والهند الصينية.

لحاء المستخدم لبذور ويجب أن تبقى داخل الثمرة حتى وقت الاستعمال.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور الهيل زيوتاً طيارة من نوع نزيوت الطيارة الكحولية، وأهم مركبات هذا الزيت هي بورينول، Borneol، وليمونين Limonene وسينول Cineol.

الاستعمالات:

يستعمل لهيب طارد للعازات أو الأرياح Carminative ومسبهاً Stimulant وكمادة متبله Cardiment بالإضافة إلى استعماله على نطاق واسع كمحسن للنكهة في بعض المشروبات، مثل لقهوة وبعض المأكولات، حيث يضاف إلى الرز.



خارپاشا ۽ ٻيا پھل





دراغیلا دېر ارزښت منلای





اليانسون النجمي

Star anise

ويعرف بالجاذبة الصينية شجرة صغيرة يتراوح ارتفاعها ما بين ٢ - ٤ أمتار هرمية الشكل. الأوراق مركبة ومعتقة. الأزهار خنثى تحوي كل رهرة ١٥ - ٢٠ قطعة حلزوية تؤلف مجموعة البتلات والسبلات.

ويوجد داخلها عدد كبير من الاسدية يقرب من العشرين. تتألف المدقة من ٨-١٢ خباء ملتصقة ببعضها البعض من إحدى نهايتها بواسطة ذب مركزي على هيئة نجمة أما الطرف الآخر من الأخبية فموصول. وتكون هذه الأقسام في أغلب الأحيان متساوية حيث يكون طول كل واحد من ١-٥ سم وعرض من ٤-٦ سم وبارتفاع ٦-١ سم ولها لون بني، وإذا هضنا أي واحد من هذه الأخبية نجده يشبه الرورق. البذرة بيضوية لشكل مستدقة من أحد طرفيها لها لون بني لامع والبذرة ليس لها رائحة.

يعرف النبات علمياً باسم *Illicium verum* من المصيلة *Magnoliaceae*.

الموطن الأصلي: الهند والصين.

الجزء المستخدم: الثمار الناضجة المجففة.



المحتويات الكيميائية :

تحتوي الثمار على ريت طيار نسبة تتراوح ما بين ٠.٢ - ٠.٥ % ويحتوي هذا الريت على ما بين ٨ - ٩٠ % انيثول Anethol كما يحتوي ايضاً على شاهيكول ميثايل أثير Chavicol methyl ether وبارا ميثوكسي فينايل اسيتون P-methoxyphenyl acetone وسافرول Safrole.

الاستعمالات :

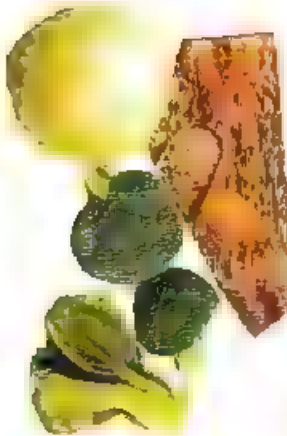
يستعمل زيت اليانسون النجعي طارداً للآرياح، ومهضماً إذا أخذ بمقادير قليلة، ومنوماً إذا أخذ بمقادير كبيرة، كما يستعمل كمحسن للطعم، وخاصة في أشربة الكحة، كما يدخل في صناعة الحلوى والمجترات.





أنزيم سوپر أكسيد ديسميوتاز

Superoixde Dismutase



أهم وظيفة لهذا الأنزيم هو استعادة حيوية الخلايا، وتقليل سرعة تدميرها، ويقوم بمعادلة نوع من الحدود أو الشقوق الحرة. يسمى السوبر أكسيد، ويعد أكثر اسواع الشقوق الحرة شيوعاً. وربما أكثرها خطورة. كما أن هذا الأنزيم يساعد في عمله على الاستفادة من النحاس والزنك والمنجنيز. إن مستويات هذا الأنزيم تميل إلى الانخفاض لتدريجي مع تقدم السن (في الوقت الذي يزيد فيه إنتاج اشقوق الحرة)

وقدرته كملاح مضاد للشيخوخة هي أمر قيد البحث حالياً، يوجد نوعان من هذا الأنزيم: نوع بالنحاس ونوع بالزنك، وكل من النوعين يصنع على حماية جزء خاص من الحنية. فالأول يصنع على حماية سيتوبلازم الحنية. حيث تنتج الشقوق الحرة كنتيجة للأشطة الأيضية المختلفة، أما الآخر فيكون فاعلاً في حماية ميتوكوندريا الخلايا، التي تحتوي على المعلومات الوراثية الخاصة بالخلايا، وتعمل كموقع لإنتاج الطاقة.

يوجد هذا الأنزيم بصورة طبيعية في الحبوب، وبالأخص الشعير والقمح. وكذلك في لكرب والبروكلي والأوراق الخضراء. ويجب أن يفلف مكمل هذا الأنزيم بغلاف خاص يقوم العصرة المعدة الحمضية، حتى يصل القرص سليماً إلى الأمعاء حيث يتم امتصاصه هناك.



بخور الجاوي

Benzoin

شجار تثبت بشكل عفوي معمرة، يصل ارتفاعها إلى نحو عشرين متراً، ويُحَصَّل على الجاوي من جذوع هذه الأشجار عن طريق التخديش.

يوجد نوعان من الجاوي: النوع الأول يعرف باسم جاوي سومطرة، ويُحَصَّل عليه من نبات *Styrax benzoin* والنوع الآخر يعرف باسم جاوي سيام، ويُحَصَّل عليه من نبات *Styrax tonkinensis* وكلاهما يتبعان للمصيلة *Stracacea*.

لموطن الاصلي:

لاوس في الهند الصينية وأندونيسيا.

لجزء المستخدم:



لمادة الراتنجية، التي تفرزها جذوع النبات؛ حيث يُجرى تخديش في سوق الأشجار في وقت إزهار النبات، فتسيل منها مادة راتنجية، لا تلبث أن تتجمد، وبعد عدة أشهر تجنى هذه الكتل التي تشبه الدموع.

ويجب حفظ هذه الكتل بعيداً عن الحرارة حتى لا تلتصق الدموع بعضها ببعض

المحتويات الكيميائية:

يحتوي بخور جاوي سومطرة أحماضاً حرة مثل حمض البنزويك والسناميك و ساترهي سنمايل ستميت cinamyl cananate ونزيريل بنزوات Benzyl benzoate أما بخور جاوي سيام، فيحتوي على نحو ٧٠٪ Con feryl benzoate وأحماض حرة مثل حمض البنزويك وحمض ثلاثي لثريين ومادة المانيلين.

الاستعمالات:

الاستعمالات الداخلية:

- يُستعمل لطرد اليرقان مع شرابات الكحة، ومطهر لمجاري التنفس.
- نافع لبعض حالات الربو، حيث يُستنشق دخانه.
- يُستعمل كمدر للبول، ومطهر للمجاري البولية.
- تُستعمل صيفته كمطهر في حالات السعال والأنفلونزا.
- نافع في حالة السعال الرئوي.
- يُستعمل مقدار ملعقة صغيرة من الجاوي مع كوب ماء ممزوجاً، تُشرب على الريق صباحاً لعلاج الروماتزم والربو والاضطرابات العصبية والنزلات المعوية



الاستعمالات الخارجية:

كبخور معقم لجو المنزل وقد يُستعمل لتطهيرها عند إصابة أحد أفراد الأسرة ببعض الأمراض المعدية ويستعمله الناس في المملكة لتبجير المنزل من حين إلى آخر، أو عند السفر في الإحازات لصيفية وترك المنزل مغلقاً مدة طويلة، وذلك حفاظاً على أثاثه من التلف، وكذلك فإن الناس يحجرون به التلاجات لتعقيمها وإكسابها رائحة ذكية، وبعض الناس يستعملونه كبخور عادي في مناسبات مختلفة.

- يُستعمل لحاوي لتطهير الجروح و إزالة النمش. ويدخل في مراهم الجروح.

- يُستعمل الحاوي في صناعة العطور كمثبت.

- يُستعمل لحذور الطارحة مضافاً لعلاج أو لإزالة الرائحة الكريهة من الفم

يدخل في تركيب بعض مستحضرات التجميل كالكريمات والمرهم، التي تُستخدم لتنقية البشرة وتطهيرها، فإذا أضيف جزء واحد من صيغة الحاوي إلى ٣٠ جزءاً من ماء الورد، فإن المحلول الناتج يفيد في حماية البشرة من تأثير الشمس.

يُستعمل لحاوي لتطهير الحروح الحديثة و لتئامها، حيث يُسحق الحاوي ويُذر فوق الجرح الحديث فيشفيه.

- يُستعمل مزيج منه مع زيب الزيتون دهاناً لعلاج الحروح الملوثة.

- تكمد عضة الكلب بمزيج مكون من الجذور والأوراق مع زيب الزيتون.

يستعمل الحاوي في المنطقة الوسطى لتنظيف وتهيئة أوتار الربانة. حيث يُحسن التئمت الصادرة منها، وذلك بأخذ قطعة من الحاوي وكسرها ثم حك المكسر بحديد بأوتار القوس وأوتار الربانة. وكذلك فإن الاستعمال نفس يطبق على السمسمية.





بيتوني

Hedge Nettle



عشبة صغيرة معمرة ذات ساق أرضي قصير وجذمور وساق فوق الأرض، منتصب مربع مضلع غير متمرع، معظم أوراقه منطمة بشكل ضمه في قاعدة الساق، بالإضافة إلى أوراق قليلة جداً متقابلة على الساق، وهي أوراق مجمدة. الأزهار بتعسجية اللون والثمرة ذات أربع جويرات صغيرة مثثة الشكل. جميع أجزاء النبات مغطى بشعيرات. والعشبة من لفصيلة النعناعية من مجموعة النعناع والريحان والمرمية والزعر والمردقوش.

نموذج لأصل العشبة في جنوبي أوروبا وتنمو في الغابات. ولا زالت تحظى باهتمام العشابين الأوروبيين، وقد كانت فيما مضى تعد عشبة سحرية بالإصافة إلى كونها علاجاً عشبياً.

الأجزاء المستعملة من العشبة هي الرؤوس المزهرة. التي يصبح لها رائحة بهارية تائلة عند تجفيفها، وهي مرة الطعم نوعاً ما.

تحتوي الأجزاء المستعملة مواد عفصية كثيرة، ومركبات مرة، وزيتاً طياراً وقلويدات رباعية، مثل ستكادرين. وتستعمل على نطاق واسع فهي تعد أحد المطهرات الحيدة، وتستعمل في طب الأعشاب على هيئة معلق؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتوضع في ملء كوب ماء معلق، وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم لعلاج الإسهال والتهاب المثانة والربو وألم الأعصاب يمكن علاج الجروح الملتهبة بأوراق النبات الطازجة.

جوز الهند

Cocos Nut



نبات جوز الهند عبارة عن شجرة من فصيلة النخيل التي تضم نحو ٢٠٠ جنس ونحو ١٥٠٠ نوع، ثمرة جوز الهند اشتق اسمها من كلمة كوكو البرتغالية، ومعناها فرد لشبه الجوزة برأس القرد. ويعرف جوز الهند في تركيا بالنارجيل، وفي إيران باسم ليانج، وسماء من سينا الجوز الهندي، وعرف - باسم الأطواق.

نبات جوز الهند دائم الخضرة، يصل ارتفاع الشجرة إلى نحو ٢٥ متراً،

ويصل طول الورقة إلى ٥ أمتار ومتر إلى متر ونصف المتر في عرض. يعرف النبات علمياً باسم *Cocos nucifera*. الجزء المستعمل من النبات الثمار والريث الثابت.

الموطن الأصلي لسات حور الهند أسونيسيا وسيلان والملايو وموزمبيق والمكسيك وجاوة، وينمو عادة في الغابات الحارة الرطبة أو الدافئة شبه الرطبة، ويعمر طويلاً، ويعرف عادة بملكة النباتات، ويعطي الشجرة ٣٥ جورة في كل حصة.

المحتويات الكيميائية لجوز الهند:

تحتوي ثمار حوزة الهند على زيوت دهنية Fixed oils وأهم محتويات هذا الزيت هي الأحماض الدهنية. وهي، Lauric acid بنسبة ٤٥ - ٥٠٪، Myristic acid بنسبة ١٢ - ٢٠٪، Palmitic acid بنسبة ٧ - ١٢٪، Caprylic acid بنسبة ٥ - ١٠٪ وكذلك أحماض السيتاريك واللينوليك والكابرول. كما تحتوي الثمار أحماضاً دهنية أخرى بنسبة ٢ إلى ٥٪. كما تحتوي الثمرة على الفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد. وكذلك بروتين وسكريات ٨٠ جراماً من سكر العنب وسكر الثمار.

ماذا قال الطب القديم عن جوز الهند؟

لقد عرف العرب جوز الهند منذ قدم، وذكروه في كتبهم، ووصفه شعراؤهم. وقد استعمل حوز الهند على نطاق واسع في قديم الزمان. ولا زال من أهم استعمالاته في الطب لقديم ما يأتي: فقد قال داود الأنطاكي في التذكرة: «ينفع جوز الهند من البلغم والسوداء والجنون والوسواس وضعف الكلى والكبد والمثانة وقروح البطن. يرمل وجاع الظهر والورك والمالج واللقوه والديدان وبواسير. يهيج الباءة، ويمنع تقطير البول. الطري منه إذا شرب بالسكر ولّد الدم، وقوّى لعريضة شرايه قوي النفع في الجنون والمناخوليا وخلّه بهضم ويهري اللحم. وماء هشره يحلو الأسان حذاً، ينفع من الكلف والنمش والحكة والحرب، وبحسن لألوان. وبشد الشعر إذا جعل مع الحناء».

أما ابن البيطار فيقول: «يزيد في الباءة

وأمني، ويسكن الكلى ووجع الظهر العتيق، ودهن النارجيل هو أقوى دهان لتحليل الريح ودهان البواسير واماصل».

أما ابن سينا فيقول: «النارجيل

فيه رطوبة، دهن العتيق من النارجيل



يتففع من أوجاع الظهر والركبتين،
وهو ثقيل على المعدة.



لقد عرف الفراعنة النارجيل
وكانوا يسمونه خامنن، وقد عثر
علماء الآثار على ثمار هذا النبات
في مقبرة كاهون ومقبرة ذراع أبو
النجا، كما عثر على شجرة نارجيل

في حديقة أنا بأسوان واتفق معظم العلماء على أن البوتس لأصل لهذه الشجرة هو
بلاد النوبة. يوجد حالياً ثمرة النارجيل في متحف هلورنسا تحت اسم A. catechu.
كما تدل آثار بني حسن ودهشور على وجود هذا النبات في المملكة المصرية القديمة.

ماذا قال الطب الحديث عن جوز الهند (النارجيل)؟

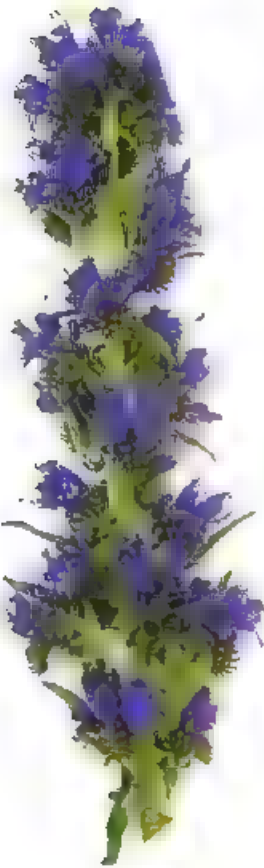
لقد وجد أن ماء ثمرة جوز الهندي الطري الطارح وحده أنه يزيد في الباءة ويسخن
الجسم، وينفع ضد تقطير البول. وزيت جوز الهند (زيت النارجيل) يستخدم على
نطاق واسع في علاج الجروح والعدوى الجلدية. كما أن الزيت يستخدم داخلياً ضد
البرد والتهابات الحنجرة، وبالأخص عند خلطة مع الملح. كما يستعمل لعلاج نخر
الأسنان. وفي الهند يستخدم زيت جوز الهند لعلاج الكحة والتهاب الشعب الهوائية
وليعد من تحول الشعر الأسود إلى الشعر الأبيض.

وجوز الهند آمن جداً. وليس له أضرار جانبية، ولكن يجب حصطه وبالأخص الزيت
بعيداً عن الضوء وفي وعاء محكم الإغلاق وعند درجة حرارة لا تزيد عن ٢٥م.



حشيشة الأفعى

Cleavers



تعرف حشيشة الأفعى بعدة أسماء منها اللصيق ولسكي والغاليون الأبيض. حشيشة الأفعى سنة رشيقة رحيوة، تلتصق سوقه وأوراقه وثماره بثياب من يمر بجانبه أو بجلود الحيوانات، وهو يستفيد من هذه الخاصية ليتكئ على الأعشاب والأشجار المجاورة، ويرتفع، يصل ارتفاعه إلى نحو متر ونصف المتر، وهو نبات حولي واسع الانتشار. الساق مربع الشكل، فيه إبر عند الزوايا، ووبر عند العقد، كثير التفرع من القاعدة حتى القمة. الأوراق على شكل نوارات تضم الواحدة من ٦ إلى ٨ أوراق طويلة خيطية رأسها قاس، سطحها الأعلى وأطرها مغطاة بوبر أعقف. الأزهار بيضاء صغيرة.

يعرف النبات علمياً باسم *Galium aparine* من الفصيلة الفوية Rubiaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبية وأمريكا الشمالية وكثير من المناطق المعتدلة الأخرى بما في ذلك أستراليا، ينمو بكثرة في الحدائق وعلى جوانب الطرق وفي الأسيجة الشجرية.

الحرء لمستعمل من النبات جميع الأجزاء الهوائية

المحتويات الكيميائية ،

يحتوي النبات على أيرودويدات وتشمل الأسبرولوريد كما يحتوي على حموض متعددة لفيول، وكذلك على إنثراكينونات و لكبات وفلافونيدات وحموض العفص.

الاستعمالات :

لقد وصف العالم ديوسقوريدوس الطريقة التي كان يستعمل فيها لرعيان سوقه المحزومة لتصفية الحليب وثماره تستعمل في إعداد نوع من القهوة. وحذوره إذا ما سحقته يمكن أن تستبدل بها حذور الهندباء في إعداد القهوة المسماة باسمها، كما تستعمل لاستخراج صباغ أحمر. يعد من النباتات المعيدة في إدرار البول وفي تنشيط الدورة الدموية أو في إيقاف النزيف، وذلك بوصف عصيره الطازج على الجرح أو بوصف كمادة من أوراقه المدقوقة فيبراً الجرح بإذن الله. يستخدم على نطاق واسع للأمراض الجلدية، وبالأخص الأكزيما والصدفية. ولتورم المفاصل الالتهابية. وكعامل عام لإزالة السموم في الأمراض الخطيرة مثل السرطان. وتقول الأبحاث الفرنسية، إن خلاصته المائية تحفض ضغط الدم.

يوجد نوع حر يعرف علمياً باسم Galium verum من الفصيلة بنفسها، وهو نبات معمر متسلق قصير، يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم، له دو رات من الأوراق الخضراء الداكنة وحزم من الأزهار الصفراء الزهية شديدة الصغر.

لوطن الأصلي لهذا النوع أوروبا وغرب آسيا، كما أنه قد وُطن في أمريكا الشمالية يزدهر عادة في المروج والأسيحة الشجرية وعلى حواف الممرات.

لحاءه يستخدم من هذا النوع جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على أيرودويدات، بما في ذلك الأسبرولوريد وفلافونيدات وإنثراكينونات والكابات.

يستعمل مدرأ للبول والمشكلات الجلدية. تستعمل لإخراج حصوات الكلى والمثانة. ويستعمل هذا النبات كمحتر للحليب ويعطي لوناً أصفر للجبن المنتج من الخثارة. وهو لاثم جيد للجروح وملطف جيد للحروق عند ذر مسحوقه عليها.

حشيشة الدهن

Butterwort



تسمى هذه العشبة أيضاً بلسان الأوز، وهي عشبة صفيحة يصل ارتفاعها إلى ١٥ سم، ساقها قصيرة، والأوراق خضراء إلى صفراء، حوافها متموجة إلى الداخل على شكل ناقة قاعدية ملتصقة تماماً بالأرض بيضوية الشكل، الأزهار بنفسجية أو أرجوانية وحيدة، لها عنق طويل ذو لون بنفسجي تكون الزهرة مقوس نحو الأسفل، الثمرة علبة ذات مقصورة واحدة على شكل ثمرة الأجاص، وتحتوي عدداً كبيراً من البذور.

يعرف النبات علمياً باسم *Pinguicula vulgaris* من الفصيلة *Lintulariaceae* اللسنية

وحشيشة الدهن نبات يتغذى على الحشرات، حيث تعد من النباتات

القائلة للحشرات واكله اللحوم. وقد وجد أن الأوراق تحتوي على غدد تفرز أنزيمات،
عندما تقع أي حشرة على الأوراق المليئة بالمواد اللزجة التي تمسكها وتتخبط الحشرة،
وبهذا تقوم الأوراق بالالتصاف على الحشرة والإطباق عليها بصفه بطيئه تستمر حتى
٢٤ ساعة وبعد مرور ٣ أيام تختفي الحشرة من الوجود، ولا يبقى منها بعد تفتح
الأوراق إلا الأجنحة والقوائم التي سرعان ما تتحلل وقد وجد أن الأوراق بعد فحصها
تبين أن كل سنتيمتر مربع منها تحتوي على ٢٥ ألف غدة هضمية.

الجزء المستخدم من النبات: الأوراق.

الموطن الأصلي حشيشه دهن شمال أوروبا وعربها، تنمو قرب الينابيع
والشلالات.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي مواد هلامية ومواد عفصية وسكرًا وأنزيمات وحمض البنزويك وحمض
السنميك وحمض الفاليريك.

الاستعمالات:

تستعمل حشيشة ادهن على نطاق واسع، فقد استخدمت في طب الأعشاب
الوليزي. تستخدم لعلاج السعال المزمن كما أنها تعمل ملطفة ومضادة للتشنج ولاتمة
للجروح ومقاومة للحمى. كما أن لها تأثيراً جيداً على علاج السعال الديكي أو ما
يعرف بالسأهوق، يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق وتوضع في ماء كوب
ماء مُفلّى وتترك مدة 10 دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر
عند النوم.





حشيشة الدينار

Hops

تعرف حشيشة الدينار بالجنجل، وهي نبات عشبي معمر متسلق، يصل ارتفاعها إلى ٦ أمتار. ساقها مبرومة إلى اليمين ومكسوة بشعيرات خشنة أوراقها مسنة وتشبه أوراق العنب، لها أزهار صفراء وخضراء بشكل حبة التوت، أوراقها يغطي بعضها بعضاً كقزميد السطوح، وللعشبة رائحة قوية. تعرف علمياً باسم *Humulus lupulus*.

الموطن الأصلي للنبات أوروبية وآسية وهو يزرع على نطاق تجاري في شمال أوروبا. تقطف مخاريط الأزهار في أوائل الخريف، وتجفف على درجة حراره متدنية.

الجزء المستعمل من النبات مخاريط الأزهار المجففة.

تحتوي على مواد مرة، وتشمل لوبولين الذي يحتوي على الهومولون و لوبولون وحمض الفاليريانيك. كما تحتوي على ريت طيار وفلافونات وحموض العفص متعددة الفيتوليك ومواد مولدة للإستروجين وكذلك أسبرجين.

الاستعمالات:

تستعمل حشيشة الدينار على نطاق واسع، حيث تنبه الجهاز الهضمي بقوة، وتزيد الإفرازات المعدية وغيرها من الإفرازات الأخرى تعطي مفعولاً مولداً للأستروجين. ويعتقد أن بعض لمكونات المفصولة منه تثبط نشاط الجهاز العصبي المركزي تقوم حشيشة الدينار على تحفيز الهيجوجية، وتحث على النوم في الليل.

وتعد حشيشة الدينار مادة قوية ضد التوتر والقلق والكرب وصداع، كما أنها تعالج الحروق والقروح المزمنة، كما أنها تلطف الشهوة الجنسية والانتصاب المؤلم عند الذكور، كما أنها تحسن الشهية، وحديثاً يقال: إن مستخلص المخاريط الزهرية يفيد في بعض الحالات السرطانية. وحالات بعض الأمراض للحساسية خاصة الناتجة من حبوب اللقاح النباتية.

- يستعمل منقوع الأزهار بمعدل ملعقة كبيرة من مسحوق الأزهار في ملء كوب ماء يترك لينقع مدة ١٢ ساعة، ثم يصفى ويشرب بارداً، وذلك للاضطرابات الهضمية وضعف الشهية وحالات الأرق وبعض آلام الأعضاء التناسلية.

- يستعمل مغلى الأزهار بمعدل ملء ملعقة كبيرة من الأزهار مع ملء كوب ماء مغلى يترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب ثلاث مرات يومياً، وذلك لحالات ضعف القلب والأرق.

- يستعمل طلع الأزهار وهي الذرات الناعمة المستخرجة من الأزهار بطريقة الرش موضعياً فوق مكان الإصابة مرة واحدة يومياً لعلاج الجروح والقروح.





حشيشة الرئة

Lung wort

عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٢٠ سم، ذات أوراق قاعدية بيضوية عريضة، وأوراق علوية صغيرة مرفطة تنقط بيضاء وعناقيد من الأزهار القرنفلية اللون إلى الأرجوانية، تعرف حشيشة الرئة علمياً باسم *pulmonaria officinalis* من الفصيلة بوراجينية *Boraginaceae*.



الموطن الأصلي للنبات. أوروبية والقوقاز.

حر - المستخدم من نبات الأوراق التي تجمع في أواخر الربيع. تحتوي الأوراق على الفلافونيدات وحموض العفص وهلام وصابونينات والانتوين Allantoin وفيتامين ج. وحمض الكافئ ومشتقاته مثل كلوروجينك أسيد وروزمارينيك أسيد. وتحتوي الأوراق على حمض السيليسيك والعفص

الاستعمالات

في القرون الوسطى كان هناك مذهب يرى أن مظهر النبتة يشير إلى سعة التي تعالجها؛ ونظر لأن أوراق حشيشة الرئة تشبه إلى حد ما الرئة في الشكل فقد كانت علاجاً للأمراض الصدرية وفي الطب الحديث أثبتت الدراسات أن أوراق حشيشة الرئة دواء للحالات الصدرية فعلاً. نظراً لمحتواها العالي من المواد الهلامية وهي مفيدة على وجه الخصوص في حالات التهاب القصبة المرمين. كما تؤخذ مع عشب حشيشة السعال كمعالج جيد ومأمون للسعال. كما يمكن أن تستعمل لعلاج الربو وعلاجاً ناجحاً لالتهابات الحلق والنزلة. وكانت تعطى لعلاج السل وتستخدم أيضاً خارجياً لوقف النزيف. كما أنها تستخدم لعلاج مشكلات الهضم والكلى والمختلف المشكلات البولية. تستعمل على هيئة مسحوق لأوراق النبات كما يوجد منها شراب مصنع وقطرات وتستخدم في مستحضرات مركبة يؤخذ عادة ملء ملعقة طعام في ملء كوب ماء وتوضع على نار خفيفة، ويحرد الفيان تراح من على النار وتبرد ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

يجب عدم استخدامها من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن

السنتين.



حشيشة السعال

Colts foot



حشيشة السعال عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٢٠سم، ذات سوق مزهرة ولها حراشف أرجوانية وأزهار صفراء ذهبية وأوراقها قلبية الشكل تعرف علمياً باسم *Tassilago farfar* من الفصيلة المركبة *Compositae*.

الموطن الاصلي للنبات:

أوربية وشمال آسية، وقد وُثنت في أمريكا الشمالية، وهي نبتة شائعة غالباً ما توجد على جوانب الطرقات وفي الأراضي البور.

الجزء المستعمل من النبات:

الأوراق والأزهار، بحيث تجمع الأزهار في أواخر اشتهاء، وأما الأوراق فتجمع في الصيف، تحتوي حشيشة السعال على هلافونديات ومواد هلامية تتكون من متعددات السكريد، كما تحتوي على حموض العفص وقلويدات ابيروليريدين وفيتامين ج ومعدن الزنك.

ستعملت حشيشة السعال منذ ٢٥٠٠ سنة على الأقل؛ كدواء للسعال، وتدخل كوسيلة لتسهيل عملية التنفس، وقد أوصى بها دسقوريدس وهو طبيب إغريقي من القرن الميلادي الأول للسعال بحاف، وللذين لا يستطيعون لتنفس إلا وقوهاً. إن عشبة السعال عشبة مطرية ومقشعة للبلغم، ومن أشهر الأدوية الأوروبية لعلاج مشكلات الصدر، وفي أوروبا تفضل الأوراق على الأزهار، التي تحتوي على مقدار أكبر من قلويدات البيروليزدين السامة، ولكن على العكس من ذلك فتفضل الأزهار في الصين على الأوراق.

تستخدم حشيشة السعال شكل خاص للسعال التشنجي، كما أنها تستخدم ممروحة مع مسحوق عرق السوس ولزعت الشائع والكرر البري.

من الأبحاث التي أجريت على حشيشة السعال تبين أن مستحضرات النبتة بأكملها تزيد المقاومة المناعية، ففي تجربة صينية على ٣٦ مريضاً يعانون من الربو القصبي أظهر ٧٥% بعض التحسن بعد العلاج، لكن التأثير المصاد للربو لم يدم طويلاً، كما أن حشيشة السعال لها تأثير على دولي الساقين وقروح القدمين والحروق والتهاب المفاصل، وذلك بوضع الأوراق الغضة الطازجة فوقها وتثبيتها بضماد. وتبدل الأوراق في الصباح وفي المساء، ويستمر على ذلك مدة ٤ أسابيع. يعالج السعال بمقادير متساوية من الأوراق لحافة وسكر النبات. كما يعالج السعال الناتج من التدخين بمرح القنغ بمسحوق الأوراق وتدخلها معاً، أو بحرق مسحوق الأوراق واستنشاق دخانه كما يستنشق البخور، يستعمل عصير الأوراق والأزهار الطازجة لمعالجة الأمراض الجلدية وداء الخنازير وذلك بمقدار ملعقة صغيرة من العصير ٣ أو ٤ مرات في اليوم.

ملاحظة مهمة جداً:

لا تستخدم أزهار حشيشة السعال ولا تؤخذ لأوراق مدة تزيد على ٤ أسابيع متواصلة. لا تؤخذ حشيشة السعال أثناء الحمى أو الإرضاع من الثدي. والغياب غير ملائم للأطفال دون سن السادسة، تحصع حشيشة السعال لقيود قانونية في بعض البلدان نظراً لاحتوائها على قلويدات البيروليزدين السامة التي تسبب تلف الكبد.

حشيشة القلب

St. Joh's Wort



تعرف حشيشة القلب بعدة أسماء مثل هبوفاريقون وحشيشة سانت جون، وحشيشة القديسين، وهي عشب معمر، لها جذامير غليظة وسوق قائمة، والجذوع خشبية القاعدة، ولها حطان مستطيلان ظاهران الأوراق غير معنقه، وهي متقابلة، بيضاوية، ولها عدة نقط غددية سوداء، تحتوي على صباغ أحمر الأزهار صفراء حميلة وموظبة شكل ضمة نهائية، والصباغ يسبب الحساسية في الجلد إذا تعرض من يستعمل النبتة لشمس تعرف حشيشة القلب علمياً باسم *Hypericum perforatum* من الفصيلة *Guttiferae*.

الموطن الأصلي للنبت موطنها بريطانية وأوربة، وشمو برياً في كثير من أنحاء العالم، يوجد في المروج وعلى ضفاف الأنهار وحواف الطرقات، ويفضل المواقع المشمسة والتربة الكسبية، ينمو بشكل طبيعي في جنوب المملكة، ويوجد عدة أنواع أخرى.

لجزء المستخدم من النبت: الأغصان المزهرة.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي حشيشة القلب على زيت طيار يشمل الكاروفيلين، كما تحتوي على هيبيرسين وشبه الهيبيرسين وروثين وهيبيرين وكاتيكول وراتنج وبكتين وكولين وكورسيتين

الاستعمالات:

كان يستعمل في القرون الوسطى في أوروبا لطرد الشرور والشكاوى العاطفية والعصبية. وفي القرن التاسع عشر بدأ يساء استخد مه، لكن الأبحاث الحديثة أعادتها إلى الواجهة كعلاج قيم جداً للمشكلات لعصبية

لقد كشفت دراسات حديثة أجريت في النمسة أن ٦٧٪ من المرضى الذين يعانون من اكتئاب خفيف إلى معتدل تحسنتوا عندما أعطوا مستخلصاً من حشيشة القلب، وقد أثبت ذلك نتائج تجارب سابقة بينت أن العشبة جيدة للاكتئاب. مركب الهيبرسين ثبت أنه مضاد للاكتئاب ومضاد قوي للفيروسات. لدرجة أن أبحاثاً تحرى من أجل استخدامه في معالجه الإصابة بفيروس العوز المناعي البشري HIV، والإيدز. وقد بينت الأبحاث أن العشبة بأكملها فاعلة ضد كثير من العدوى الفيروسية. تعد حشيشة القلب من أكثر إحدى الأعشاب الأوروبية قيمة من أجل لشكاوى العصبية. ولطالما استخدمه العشابون مقوياً من أجل القلق والتوتر والأرق والاكتئاب وبخاصة الاكتئاب المترافق مع سن الإياس. وتعد العشبة مقوياً مهماً للكبد والمرارة. الزيت الأحمر المستخرج من العشبة مطهر ممتاز ويستعمل خارجياً لعلاج الجروح وحروق وتفتيح المنفص وألم العصب. ويمكن أن يؤخذ د حلياً لالتهاب المعدة والقروح الهضمية، وتعمل خصائصه المضادة لفيروسات والمضادة للالتهابات وقدراته الشفائية داخلياً بجودة عملها خارجياً نفسها. تستعمل حشيشة القلب في علاج التبول الليلي اللاإرادي، خاصة عند الأطفال. وهذه الفاعلية هي عبر الجهاز العصبي. كما تستعمل لعلاج بعض حالات الكآبة والقلق والاضطراب، والكوايس والأحلام المروعة عند الأطفال. يستعمل زب العشبة لعلاج القرحة في المعدة، حيث يستعمل بمعدل ملعقة صغيرة صباحاً على معدة خالية وأخرى عند المساء، والاستمرار مدة شهرين أو ثلاثة.

ملاحظة:

يجب عدم استعمالها من قبل الحوامل والمرصعات والأطفال تحت سن ست سنوات، وعدم التعرض لأشعة الشمس لمن يستعمل هذا النبات. يوجد مستحضر مقنن من حشيشة القلب على هيئة كبسولات متوفرة في محازن الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.



حشيشة الليمون


Lemon Grass

حشيشة الليمون عشبة ذات رائحة عطرية حميلة، يصل ارتفاعها إلى نحو متر ونصف المتر، ذات أوراق نصلية رفيعة وسوق متفرعة الأزهار. تعرف علمياً باسم *Cymbopogon citrates* من الفصيلة النجيلية *Graminae*.

الجزء المستعمل من النبات: الأوراق والزيت العطري. تحتوي الأوراق على زيت طيار مكوناته الرئيسية هي السيترال بمسبة نحو ٧٠٪ والسيترونيلال بمسبة ٤٥٪ وميرسين بمسبة ١٢ - ٢٠٪ وكذلك جيرانيول بمسبة ١٨٪ وستروبيلاين استيت بمسبة ٤٪.

تستخدم حشيشة الليمون على نطاق واسع، فقد قال ابن سينا «فيها» تحلل الأورام الحارة والأوجاع الرخوة والثقيلة في الأحشاء، تنفع من حمض الكليه» وقال داود الانطاكي «إذا شرب بالماء أخرج الديدان، وفتح السدد، يدم الحروح، ويحلل آثارها».

أما الطب الحديث فتقول الأبحاث الأخيرة إن مغلى عشبة حشيشة الليمون إذا شرب على هيئة شاي، فإنه ممتاز ضد حالات الرمد وتهديئه لكحة، كما بينت الدراسات أن لهذه العشبة تأثيرات عظيمة في حالات عسر البول والمفص الكلوي ومساعدته حصوات القنوات البولية على الخروج كما تستخدم حشيشة الليمون بشكل رئيس لعلاج مشكلات الهضم؛ حيث ترحي عضلات المعدة والأمعاء وتضرح لأم المفص وانتفاخ



البطن وهي ملائمة جداً
للأطفال على وجه
الخصوص. كما أن
حشيشة الليمون تعد من
الأدوية العشبية الجيدة في
خفض درجة الحرارة. كما
تستعمل خارجياً كلبخة لخفض
آلام التهابات والمفاصل.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من
مسحوق العشبة، وتضاف إلى ملء
كوب ماء مغلي، وبعد عشر دقائق تصفى
وتشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم، وذلك
من أجل إخراج حصوات القنوات البولية
والمثانة، ولتقليل نسبة الزلال في البول. كما
تستخدم الجرعات السابقة نفسها لخفض
درجات الحرارة وللحصى والمفص الكلوي.



حشيشة الملاك الصينية

Chinese Angelica



حشيشة الملاك الصينية هي نبتة معمرة منتصبّة قوية، يصل ارتفاعها إلى مترين، ذات أوراق خضراء متشعبة زاهية، وسوق جوفاء، وثمار مظلية الشكل، ذات لون أبيض، تتحول إلى اللون الأصفر، ثم البني عند النضج، تعرف علمياً باسم *Angelica sinensis* من الفصيلة المظلية *Umbelliferae*.

الموطن الأصلي للنبات، الصين واليابان،

الجزء المستعمل من النبات الجذامير، التي تحصد في فصل الخريف، وأفضل أنواع الجذامير هي تلك التي تنتج في مقاطعه عائسو بالصين، وكذلك الثمار والأوراق.

تحتوي الجذامير على كومانينات، وتشمل برغابيتين وإكزانشو توكسين وسكوبولتين

وأمبيلفيرون. كما تحتوي على مشتقات حمض الكافئين مثل كلوروجنيك أسد بالإضافة إلى ذلك يحتوي الجذور على فلافونديا وفيتامين ب₁₂. أما الثمار فتحوي على فور نوگومارنير مثل أنجليسين وبرغابيتين وأمبير أتورين وأكسيسيدانين

واكز انثوثوكسي تحتوي كذلك على دهون وكذلك هيتوستيرولز مثل بيتا سيتوستيرول وسحما ستيرول. أما الأوراق فتحوي على زيت طيار وفور انوكومارينز

الاستعمالات:

حشيشة الملاك الصينية هي العشبة المقوية الرئيسة لحالات التي تعاني منها النساء في الصين، حيث تناولها ملايين النساء يومياً. كمقوية ومنشطة وتساعد في تنظيم الحيض وتقوي الدم.

قصص ماثورة عن نبات حشيشة الملاك، مدة تزيد على الألف عام، تمتعت حشيشة الملاك بوصف العشبة السحرية في أوروبا، فقد كان المزارعون يستخدمون أوراقها في صناعة عقود تحمي الأطفال من الأمراض ومن سوء الطالع، وكانت حشيشة الملاك، النباتات الوحيد الذي لا تجرؤ الساحرات على لمسها، لذا كان يكفي وجود القليل منه في الحديقة أو حزانة المطبخ حتى يبعد المرء عنه تهمة السحر.

عبر القرنين السادس عشر والسابع عشر كان يمزج عصير الجدامير المسحوق مع أعشاب أخرى، وبهذه الطريقة كانوا يحصلون على ما يسمى «ماء الكرميليت»: وهو شراب طويل العمر يرجع إلى العصور الوسطى، من المفترض أنه يريح المرء من الشقيقة، ويساعد على تخفيف التوتر، ويجيد السموم، ويحمي الناس من الساحرات وأعمالهن الماكرة والمؤذية.

في عام ١٦٦٥م غزا أوروبا وباء الطاعون، وتروى الأسطورة أن أحد الرهبان رأى في الحلم ملاكاً أشار إليه لنبات يمكنه مكافحة وباء الطاعون، فسماه الراهب «ملاكى» كمبرون ولاء لذلك الملاك الذي طهر له، وهكذا حفظ هذا النبات باسمه، وأضيف ماء حشيشة الملاك إلى العلاج الرسمي للطاعون في إنجلترا، وعرف «بالتريق الملكي» للكلية الملكية لأطباء لندن، لكن التاريخ لم يقل كلمته بخصوص هذا «التريق الملكي». مع ذلك اعتقد الناس أن حلم ذلك الراهب العجوز ربما كان كأحلام الأنبياء. بعد الطاعون مرضاً حثوئياً بشكل حاص. وقد اكتشف العالم الحديث أن بعض المواد المعزولة من حشيشة الملاك لها مفعول مضاد للبكتيريا.

لقد أظهرت الأبحاث التي أجريت في الصين منذ السبعينيات أن هذه العشبة تساعد في تنظيم تقلصات الرحم، وهو ما قد يفسر فائدتها من أجل ألام الحيض. وقد أظهرت الأبحاث أيضاً أن البتة تكملها بما في ذلك جذاميرها تقوي وظيفية الكبد وللجذمور معمول مصاد حيوي لقد أثبت الدستور العشبي الألماني أن الملاك علاج للحمى والبرد وعدوى المسالك البولية ومشكلات الهضم وفقدان الشهية. كما أثبت الدستور الألماني أن الجذمور علاج لمشكلات سوء الهضم. وكذلك لضعف الشهية.

كما أن بذور حشيشة الملاك تستخدم داخلياً لعلاج أمراض الكلى والمسالك البولية بشكل عام، وكذلك علاج لمشكلات القصيات الهوائية. كما أنها تستخدم معرقنة. ويصنع من البذور مرهم لعلاج القمل. والجذامير تستخدم على نطاق واسع لعلاج الكحة والالتهاب الشعبي. وفي مشكلات العادة الشهرية، وهذان الشهيبة ولمشكلات سوء الهضم ولمفص الأمعاء. وكذلك مشكلات الكبد والصفراء.

يجب على الحامل عدم استخدام حشيشة الملاك.

توجد مستحضرات مقننة من جذمور حشيشة الملاك على هيئة كبسولات وحلصات وصبغات. الجرعة اليومية تتراوح ما بين ٤٥ جرام من العشبة و٥ إلى ٣ جرام من الحلاصة السائلة و١٥ جرام من الصبغة و١٠-٢٠ نقطة من الزيت الطيار تخفف بزيت الزيتون.



حشيشة الهر

Catnip



حشيشة الهر عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى متر واحد، لها أوراق قلبية خضراء إلى رمادية. وارهار على شكل سنابل في قمم الأغصان ذات لون بنفسجي، تعرف علمياً باسم *Nepeta cataria* من الفصيلة الشفوية *Labiatae*. الموطن الأصلي للنبات أوروبية، وقد وُثقت في أمريكا الشمالية، تنمو عادة على جوانب الطرقات في الأماكن الجافة. وفي المناطق الجبلية حتى ارتفاع ١٥٠٠ متر فوق سطح البحر، تنمو بشكل طبيعي في المناطق الباردة من المملكة، ابتداء من الطائف وحتى سلسلة جبال السروات، وتكون منتشرة كثيراً في المناطق المرتفعة جداً. تجمع الأجزاء الهوائية، وهي الجزء المستعمل من النبات في فصل الصيف.

تحتوي حشيشة الهر على إيريديويدات

وزيت طيار، يشتمل على الفاوييتا والنييتا لاكتون وليستونولول و لجيرايبول وكذلك تحتوي حموض العفص.

الاستعمالات،

تستعمل حشيشة الهر على نطاق واسع، فقد كتب عنها كيوخ K'eogh في كتاب الأعشاب الطبية الإيرلندية؛ حيث ذكر أنها مدرة للبول وتفتح انسدادات الرئتين والرحم. كما أنها جيدة للكدمات الداخلية وصيق النفس، ولحشيشة الهر تأثير منبه على القطن، وتأثير مهدئ على الإنسان.

تستعمل حشيشة الهر مقوية للمعدة وحافضة للحمى؛ حيث نهى تحت على التعرق. تتميز العشبة بطعم مستساغ ورائحة عطرية مفرحة، وقد يجعلها مناسبة لعلاج الركام والإنفلونزا والحمى عند الأطفال، وبالأخص عندما تحلط مع اليبسان الأسود وتحلى بالعسل.

وحشيشة الهر مصادة لانتفاخ البطن وتطبله، وتساعد في علاج مشكلات الهضم وهي مفيدة جداً لعلاج الصداع المتعلق بالمشكلات الهضمية. كما أنها تفيد الروماتزم والتهاب المفاصل، ويمكن صناعة مرهم منها لعلاج البواسير. كما أنها تستخدم لعلاج لشقيقة أو ما يعرف بالصداع النصفي كما ذكرت الأبحاث الحالية أن لحشيشة لهر تأثيراً مهدئاً جيداً يوحد من حشيشة الهر مستحضر مقنن على هيئة كبسولات متوفر في محارن الأغذية الصحية. مضاد للقلق و لتوتر و لأرق تساعد على النوم، ومهدئ للتوتر النفسي وقلق العصبي. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً إذا تعذر وجود المستحضر فيمكن أخذ ملعقة طعام من مجروش الأوراق. وتوضع في ماء كوب ماء مغلي، وتترك مدة ١٠ دقائق. ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.



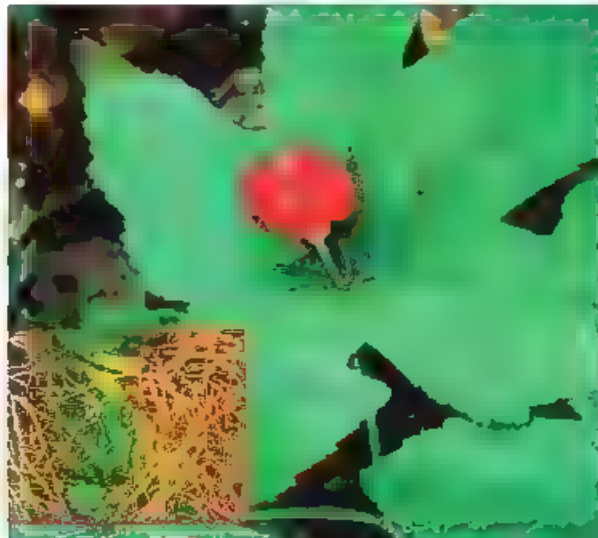
خاتم الذهب

Goldenseal

خاتم الذهب عشب معمر صغير يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم، له جذور غليظة أصفر اللون، وساقه منتصية، وأوراقه شبه مروحية مشرشرة، تحمل في وسطها ثمرة عنبية حمراء اللون. يعرف النبات علمياً باسم *Hydrasus Canadensis* من الفصيلة الحوذانية *Ranunculaceae*.

لموطن الأصلي لخاتم الذهب: أمريكا الشمالية.

لحاء المستعمل من النبات جذوره، التي تحتوي على قلوبات الأنزوكيتوليين، وأهمها هيدراستين، ويربرين وكندين كما يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية.



الاستعمالات،

بعد خاتم الذهب من العلاجات الأمريكية التي مدحها العلماء في القرن لتاسع عشر باعتبارها دواء شاملاً. وقد استخدمه هنود الشيروكي وقبائل أمريكية محلية أخرى ممزوجة مع دهن الدب كطارد للحشرات، كما صنعوا منه دهوناً للحروح والقروح و لعيون الملتهبة والمتقرحة كما كانوا يستخدمونه على نطاق واسع لعلاج لمشكلات المعدة والكبد. كما يستخدم مقوياً ومضاداً للالتهابات ويوقف النزيف الداخلي وهو مضاد جيد للحراثيم.

قامت بعض الأبحاث في كندا على مركب بهيدراستين وهو القلويد الأساسي في هذا النبات. وأثبتوا أن هذا المركب يضيق الأوعية الدموية، وينبه الجهاز العصبي المركزي وأثبتوا أيضاً أن مركب البربرين وهو المركب الثاني بعد الهيدر ستن أنه مضاد جيد للجراثيم ومفيد للأمبيبات كما أن له مفعولاً مركزاً للجهاز العصبي المركزي وبالنسبة لقلويد الكنديين فقد أثبتت الأبحاث تأثير هذا المركب على عضلات الرحم كمنبه قوي.

تقول الأبحاث إن خاتم الذهب علاج قوي للاضطرابات التي تصيب الأغشية المحاطية للجسم لا سيما العين والأذن والأنف والحلق والمعدة والأمعاء والمهبل. يمكن استخدام التقيح المحفف لخاتم لذهب كعسول جيد للعينين والضم من أجل التهاب اللثة، وكدش مهبلي جيد للمهبل والعدوى المهبلية، وأيضاً يمكن استخدامه كعسول لداء الصدفية الجلدية.

يلاحظ أن خاتم الذهب عندما يؤخذ داخلياً فإنه يريد الإفرازات الهضمية، ويقبص الأغشية المحاطية التي تبطن الأمعاء ويحارب الالتهاب. كما أن خاتم الذهب يساعد على حفص النريف لحيصي الشديد. ويستخدم الممارسون لعشبيون والقابلات هذه النبات للمساعدة في وقف النزيف الذي يسي الولادة، وتنبيه خاتم الذهب للرحم، فيجب عدم استحد مه أثناء الحمل، كما يجب عدم استخدامه أكثر من أسبوع، لأنه يقلل من قدرة الأمعاء على امتصاص بعض المفذيات وبالأخص فيتامين ب.



خانق الذئب

Aconite

نبات عشبي معمر ساقه منتصبه، طوله يتراوح ما بين ٨٠-١٢٠ سم، له جذر درني معمر الساق، قليل التفرع، والأوراق منمردة كفية الشكل ذات لون أخضر داكن على السطح العلوي، وشاحب على الوجه السفلي، وذات فصوص عميقة، ينتهي الساق الزهري فيه بسنابل من الأزهار، التي تميز بلونها الأزرق البنفسجي الجميل، الثمرة ذات ثلاثة أحيية متصلة ببعض من الأسفل وممتلئة بالبذور.

درنات خانق الذئب عبارة عن جذرين درنين ملتصق بساق قصير، يعلو واحد منهما الساق الهوائي المزهري، ويسمى بالدرنة الأم، أما الدرنة الثانية فيعلوها برعم نهائي ويسمى بالدرنة البنت. تبدأ الدرنة الأم بعد زمن الأزهار بالذبول، بينما تنمو الدرنة البنت، وتعطي في العام المقبل ساقاً هوائياً، وهكذا. ويتراوح طول الدرنة البنت وهي الجزء المستخدم ما بين ٤-٨ سم وقطرها من الوسط ٣-٤ سم. سطح الدرنة الخارجي أسمر مسود قليل التجمد.



يعرف النبات علمياً باسم Aconitum napellus من الفصيلة Ranunculaceae.

الموطن الأصلي: واسط وجنوب أوروبا، وبالأخص إسبانية وفرنسة وبريطانية وبعض البلدان الآسيوية ذات المناخ المعتدل البارد.
الجزء المستخدم: الدرنة، الجذرية والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي درنة خائق الدثب على قلويدات من نوع Terpene ester alkaloids، وأهم هذه القلويدات أكوتين Aconitine كما تحتوي درنة خائق الدثب قلويدات أخرى مثل هيباكونستين Hypeaconitine وسولبين Neopelline ونيلوين Neoline وكمية بسيطة من الأندرين Epandrine و سبارتين Sparteine وتكون نسبة جميع القلويدات في الدرنة ما بين ١-٣ ٪. كما تحتوي درنة خائق الدثب على حمض الأكونتيك Aconitic acid وكميات كبيرة من النشاء.

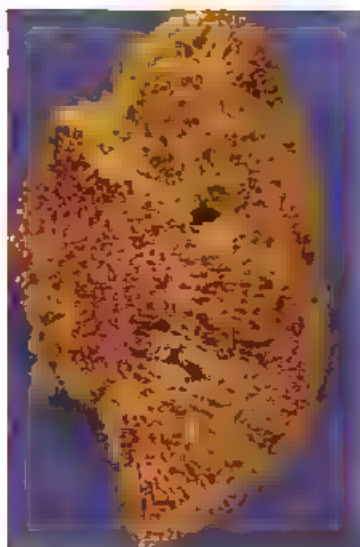
الاستعمالات:

تستعمل درنة خائق الدثب على هيئة صبعة مسكنة لالتهابات الأعصاب واحتقان الرئة و لتهاب القصبات والحنجرة والسعال المصحوب بتشنج. كما تستعمل لآلام الأسنان: حيث يستعمل بشكل موضعي على هيئة مريخ من صبعة اليود وصبعة خائق الدثب. كما تستعمل أوراق خائق الدثب للأمراض المذكورة نفسها، إلا أنها تستعمل على هيئة خلاصة كحولية. كما تستعمل درنة خائق الدثب على هيئة دهن أو مرهم لعلاج الروماتزم، ونظراً لشدة سميته فقد اقتصر حالياً على الاستعمال الخارجي فقط.



دم الأخوين

Dragon,s Blood



يعرف دم الأخوين كذلك بعدة أسماء، مثل دم الغزال ودم الثعبان وسمغ البلاط ودم التنين والعروق الحمراء. ودم الأخوين هو مادة راتجية يُحصَل عليها من نبات يعرف علمياً باسم *Daemonorops draco* من الفصيلة النخيلية *Palmae* والنبات الذي يُحصَل على دم الأخوين منه هو نبات رهيف، مثل البوص تقريباً، يبلغ ارتفاعه نحو ٨ أمتار وأوراقه طويلة مركبة بشكل رئيس والعنق عمودي عليه له أشواك طويلة سوداء، الأزهار صغيرة الحجم والثمار صغيرة مقطاة

بحراشف لامعة سمرء. تحتوي الثمرة على بذرة واحدة بيضاوية الشكل سمرء اللون. لحراء مستخدم من النبات الصمغ والراتج المستخرج من كلف النبات وحراشيف الثمار، وهو أحمر داكن، وليس له رائحة مميزة ولا طعم خاص. موطن الأصلي لدم الأخوين جزيرة سقطري المعروفة بجزيرة الصبر.

المحتويات الكيميائية لدم الأخوين

أهم المحتويات هو لراتنج *Resin* المعروف باسم داركو، وهي مادة ملونة ودافنة تصل نسبتها في النبات إلى ٥٦٪ ومواد عفصية *Tannins*.

الاستعمالات،

قال ابن البيطار فيه «هو عصارة حمراء معروفة. تدبيره حبس ومنع النزف. ولأرق للجروح والقروح الطرية. ويقوي المعدة». وقال دود الأنطاكي: «يارد يابس في الثالثة، يحبس الدم والإسهال ويدمل ويمنع سيلان الفضول وحراره الكبد والثقل والرحير (الدستاريا) بصفار البيض. ويصر الكلى وتصلحه الكثراء وشرته إلى نصف درهم».

يستعمل دم الأخوين كمادة قابضة نظراً لما يحتويه من مواد عضوية لها صفة القبض. يستعمل على نطاق واسع لحالات فروع وترهل اللثة. حيث يدوب في قليل من الماء لمغلى ويستعمل مضغضه بمعدل ثلاث مرات في اليوم. كما يستعمل لتلوين وتجميل شعر لرأس حيث يغسل بمغلى الشعر أو إضافته مع الألوان الأخرى التي تصبغ الشعر فيعطي لوناً زاهياً جميلاً له.

كما أن دم الأخوين يستعمل لحالات مشكلات الهضم كاضطراب الهضم؛ حيث يؤخذ منه نحو حرم ويداب في الماء ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. وهو جيد أيضاً لمشكلات القولون. ويمكن استعمال حقنة شرجية لإيقاف الإسهال والدوستاريا المزمنة، وهو يقوي كذلك الشرح ويقطع النزف من أي عضو كان. ويصلح للنرف الداخلي. وهو يقوي كذلك المعدة وينفع من شقوق المقعدة.



ذنب الأسد أو عشبة الأم

Motherwort



يعرف ذنب الأسد أو عشبة الأم باسم فراسيون القلب، وهو عشب معمر له جذمور رفيع وساق قائم خشن مربع متفرع وكثير الأوراق. الأوراق متقابلة ذات أعناق طويلة بيضاوية كفية أو راحية الشكل، ومقسمة إلى ثلاثة أو خمسة أقسام ومستنة الحواف. الأزهار بيضاء أو زهرية مغطاة بشعيرات، تظهر من إبط الأوراق العليا بشكل سنابل طويلة. الزهرة لها شفتان مع نقط إرجوانية في الشفة السفلى. لجميع أجزاء النبات رائحة كريهة، ولكن الأزهار تستهوي النحل.

يعرف النبات علمياً باسم *Leonurus cardiaca* من الفصيلة الشفوية Labiatae. ويصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم.

الموطن الأصلي لنبات ذنب الأسد، واسطاسية، وقد وطن اليوم في كثير من أنحاء أوروبا وأمريكا الشمالية. ينمو عادة في السراي والأحراج وعلى جوانب الطرقات.

الأجزاء المستعملة من النبات: الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي نبات ذنب الأسد على فتويـدات بما في ذلك ل- ستاكيدين واپروبيدويد (ليونورين) وثانيات تربيـن وفلافونيدات وحمض الكافئين وحموض العفص.

الاستعمالات :

لطالما عُدَّ ذنب الأسد دواء للقلب، ولذا سمي بـراسيون لقلب كما يشير اسمه اللاتيني Cardiac. وقد رأى العشاب الإنجليزي نيكولاس كليبر أنه لا يوجد عشبة أفضل لطرد الأنخرة السوداوية من القلب وتقويته وإدخال البهجة إلى العـص وُعْدَة الطـب والعشاب الإيطالي سار اندريا ما يتولي مفسداً لحفقان القلب والتشنجات والشلل، وهو يرقق الأخلاط الكثيفة واللرجة، وينبه البول والنزيف الحيضي، ويطرد الحصى من الكلى، يعد نبات ذنب الأسد من لأدوية العشبية الجيدة كدواء للقلب والاعصاب، وغالباً ما يصفه الأطباء للحفقان، وهو يقوي وطيمة القلب وبالأخص إذا كان ضعيفاً ويحص على الاسترخاء، وهو مبه قوي لعضلات الرحم، وهو يستعمل للدورات الشهرية المتأخرة وألم الحيض والتوتر السابق لحيض، ويجب عدم استخدامه إذا كان النزيف الحيضي شديداً.

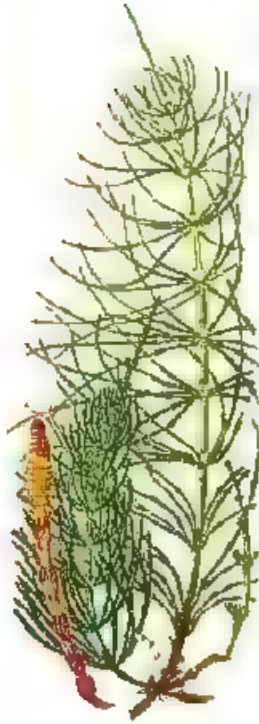
يستعمل محلول العش لعلـاح الشقيقة والهستريا والقلق والإسهال واضطرابات الطمث وارتفاع ضغط الدم. وبشبه تأثير هذا النبات إلى حد ما تأثير نبات القاردين المخزني لإعداد المحلول للشرب يؤخذ ملء ملعقة طعام من العش المحفف، تضاف إلى ملء كوب ماء مغلّى، وتترك تنقع مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر عند النوم.

يمكن عمل شراب من كميات متساوية من نبات ذنب الأسد والناددين المخزني وعشبة زئبق الوادي، ويصنع بالطريقة السابقة نفسها، ويؤخذ الشراب صباحاً ومساءً عدة أسابيع.



ذنب الخيل

Horsetail



ويعرف بالكنبات، وهو عشب معمر غير مزهر له جذمور أسود، يحمل نوعين من السوق المارغة مع ستة إلى تسعة عشر أخدوداً. النوع الأول يظهر في الربيع، وهو النوع المنخصب، وله عقد أو مفصل دون كنوروفيل، وينتهي بكوّز أو عذق مخروطي كثيف من أكياس الأبوغ (البذور). والنوع الثاني يظهر في الصيف وسوقه عميقة خضراء مع غلاف مضلع عند العقد أو المفاصل، حيث يتفرع بشكل حلزوني دائري. الفروع قاسية. أسنان القلافات لها رؤوس سوداء شائكة. يصل ارتفاع النبات إلى ٣٥ سم. يعرف النبات علمياً باسم *Equisetum arvense* من الفصيلة Equisetaceae.

موطن أصلي للنبات أوروبا وشمال إفريقيا وشمال آسيا والأمريكيتين وهو نبات شائع يفضل لثربه الرطبة في الحقول والأراضي الزراعية، ينمو على حواف الطرق وفي الأراضي النور. كما أن هذا النبات يتوفر بشكل كبير في سوريا ولبنان.

لحزء المستعم من النبات جميع الأجزاء، لهوائية، التي تحتوي على كميات كبيرة من حمض السيليسليك والسيليسات وفلافونيات وحموض الفينوليك وقلويدات، وشمل النيكوتين وستيرولات وحلوكوزيدات وصابونينات.

الاستعمالات:

الكنبات هي سلية أشجار ضخمة، عاشت في الحقب الباليوزي نحو ٦٠٠ مليون سنة حلت، ومحتوى العشبة العدي من السيليكا يجعلها مهمة، وقد استخدمت العشبة في الماضي لتلميع المعادن والحشب، وكان الملاحون يربطون حرمأ من الكنبث في أذيال الماشية لمساعدتها في طرد الذئب،

يعد كنباث دوء للتسيج الضام بشكل رئيس كما يعد مدرأ خفيفاً لسول لاحتوائه على الصابونينات. ومن أهم خصائصه إثارة الأيض العام في الجسم وعلى الأخص تزيد من قوة التسيج الضام ومن مقاومته أيضاً، مما يفسر فاعليته في علاج الروماتزم الذي يصيب تسيج الضام بشكل رئيس. لذلك توصف هذه العشبة في الحالات الناتجة عن اضطراب في الأيض العام داخل الجسم، مثل تورم الأطراف السفلى من جراء الاضطراب أو الإصابة بالروماتزم. كما تستخدم في عضه الصقبع وبعض حالات نقص العضلات في الحوض عند النساء.

يستعمل منقوع العشبة في جميع هذه الحالات أو المستخلص بالفلي، بحيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مُعلّى وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات يومياً.

تستخلص مادة السيليكا من، لعشبة بأخذ جوامع من العشبة، وتغلي مع ملء كوب ماء مدة نصف ساعة مع إضافة القليل من تسكر لزيادة استجراح السيليكا، وذلك لاستعمالها في علاج الروماتزم.



رتم المكانس

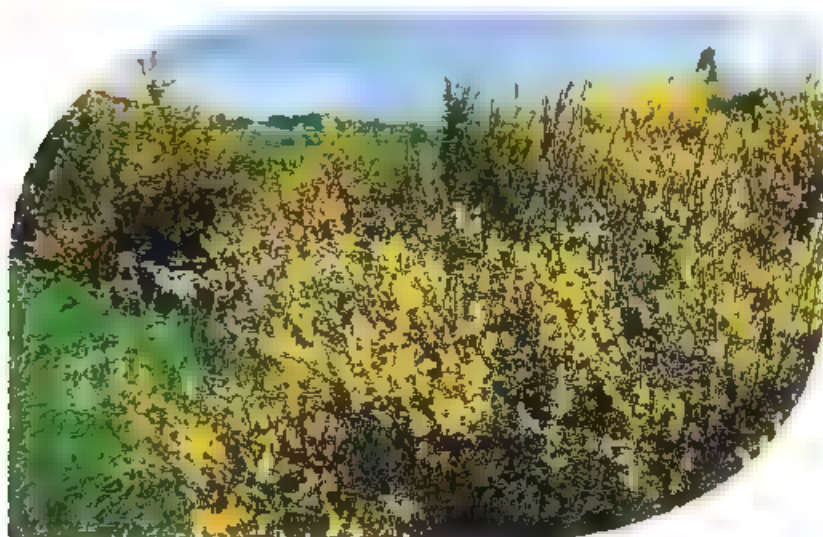
Broom

يعرف نبات رتم المكانس بأسماء أخرى، مثل الجنستا ويران المكانس. نبات رتم المكانس شجيرة معمرة يصل ارتفاعها نحو مترين.

ساقها احضر منتصب، له روايا محرزة طولياً قاس ذو فروع قاسية. لأوراق صغيرة وثلاثية الوريقات، وعادة ما تتساقط الأوراق.

الأزهار صفراء إلى ذهبية زاهية، الثمرة قرنية تحتوي على عدد من البذور.

يعرف النبات علمياً باسم *Sarothamnus scoparius* من الفصيلة لبقولية Leguminosae. الاسم المرادف لهذا النبات هو *Cytisus scoparius*.



لموطن الأصلي للنبات أوروبية، وينتشر عادة في المناطق البور والأحراج المكشوفة وقد وطن في كثير من المناطق المعتدلة، وفي ذلك لولايات لمتحدة الأمريكية، الجزء المستخدم من النبات الرؤوس المزهرة فقط.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي الأزهار على قلويدات من نوع الكيتوليريدين، وأهم مركب في هذه المجموعة هو السبارتن واللوانين، والفيتيلامينات مثل البيرامين، كما يحتوي على أيزوفلافونيدات مثل الجينيسيتين والفلافونيدات وزيب طيار وحمض لكثتين وحمض الكوماريك وحمض العفص.

الاستعمالات :

إذا نظرنا إلى اسم النبات فإن هذا يعني أنه كان يستعمل أساساً في الكس. وقد ظهر استعمال النبات في كتب طب الأعشاب في القرون الوسطى، وقد أوصى أطباء الولزويون في القرن الثامن عشر برتم المكاس لعلاج البول المكبوت. يستخدم رتم المكاس بشكل رئيس علاجاً لنقص القلب السريع غير المنتظم، حيث تعمل النبتة على الناقلية الكهربائية للقلب، فتبطئ نقل النبضات وتنظمها. ورتم المكاس مدر قوي للبول حيث ينبه إنتاج البول، ومن ثم يصاد احتباس السوائل ولأن رتم امكاس يؤدي إلى تقلص عضلات الرحم لدى المرأة، فإنه يستخدم لحيلولة دون فقد الدم بعد الولادة.

يجب عدم استخدام نبات رتم المكاس إلا تحت إشراف لمختص. ولا يؤخذ أثناء الحمل أو عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم.



رجل الدب

Bear's Breeches



رجل الدب يعرف بأسماء أخرى، مثل أقنتارخصه، وشوكة اليهود، وأقنتوس والأقنته الرهلة والمسمس. وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى متر، له جذر وتدي متفرع، له ساق مزهر صلب قليل الأوراق في أسفله، الأوراق القاعدية مرطاة كبيرة، الأزهار تتخذ شكلاً جمالياً نادراً ما يوجد مثله، حيث تكون الزهور بيضاء كبيرة معرقة باللون الأرجواني، وتكون الازهار مرصوفة في سنبل طوية في ما بين ٤-٦ صفوف عمودية متعايرة، ولها قنابة واحدة شوكية. الثمرة علية سمراء اللون، تحتوي على عدد ما بين ٢ إلى ٤ بذور كبيرة لماعة سمراء.

يعرف النبات علمياً باسم *Acanthus mollis*

من الفصيلة الأقنتينية *Acanthaceae*.

الموطن الأصلي للنبات، أوروبية، وتنتشر عادة في الحدائق، وتفضل عادة المواقع الرطبة والأراضي المنخفضة.

الجزء المستخدم من النبات: الأوراق والجذور.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي النبات على كمية كبيرة من المواد الهلامية وحموض العفص وأملاح معدنية وصمغ وسكريات ومواد مرة.

الاستعمالات :

كان سات رجل الدب معروف جداً في لعالم القديم، ويقال إن كاليماكوس وهو معماري إغريقي من القرن الخامس قبل الميلاد أنشأ النقش الزخري في الورقي في أعلى الأعمدة الكورنثية ملهماً بالتناظر التام لأوراق رجل الدب. وفي القرن الميلادي الأول، أوصى الطبيب الأغريقي ديسقوريدس استخدام الجذور على شكل لزقة لعلاج الحروق، ولعها حول المفصل المخلوعة. وكان يعتقد أن رجل الدب كمنقيع مدر للبول، وقد استخدم لنبات أيضاً لتفريح الريح والتشنج وتلطيف الأعصاب المتعبة.

لقد أثبتت الدراسات أن الهلام وحموض العفص الموجودة في النبات تفيد لعلاج المفاصل المخلوعة والحروق وهذا يؤيد ما ذكره الطبيب الأريقي ديسقوريدس، كما أن النبات مفيد جداً للقناة الهضمية وكذلك المسالك البولية، كما أنه يستعمل حالياً على شكل كمادات أو كسائل للفرغرة.

يستخدم رجل الدب كمناخ للشهية ومنشط لإفراز الصفراء ومليّن جيد وشاف للحروق. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق أو الارهار، وتوضع في ملء كوب ماء مغلى ويترك ينقع مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



زهرة العطاس

Arnica

زهرة لعطاس عشبة معمرة، يصل ارتفاعها إلى ٧٠ سم، عطرية تحمل حذعاً قائماً شعرياً وغدياً. وفي نهايته يحمل أزهاراً أصمراء تشبه زهرة الربيع. جميع أجزاء النبات لها رائحة ذكية. الأوراق قاعدية بشكل ضمة وشبيهة بأوراق نبات التبغ. يعرف النبات علمياً باسم *Arnica montana* من الفصيلة المركبة *Compositae*.

الموطن الأصلي لسكان أوروبا وأمريكا الشمالية وسيبيرية وكندا. الأجزاء المستعملة من النبات الأزهار والجذامير.



المحتويات الكيميائية :

تحتوي على ريت طيار يصم الثيمول، وتحتوي أيضاً على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلاهنيدات، من أهمها أيزوكويرسيتين واستراغالول، وعلى مواد مرة أهمها أرنيسين ومواد صابونينية أهمها أرنيندينول وأرنيسترول. والحذر يحتوي على مواد عفصية ومواد صمغية.

الاستعمالات :

تستخدم زهرة العطاس على نطاق واسع في الطب الشعبي الأوروبي. وكان يوهان وفمايخ فون غوته الفيلسوف والشاعر الألماني يشرب شاي زهرة العطاس لتحفيف السبعة عنده أثناء كبره. تستخدم زهرة العطاس مقوية ومضادة للالتهاب، موسعة للأوعية الدموية. ويجب استخدامها تحت رعاية طبية. لأن لها تأثيراً مهيجاً على المعدة والأمعاء.

تستعمل خارجياً لفصل الحروح السطحية والكدمات والحدوش وكحزء للفرعرة والمضغضة في بعض حالات إصابة القم والتهاب اللوزتين وهي مشهورة كمرهم لآلام العضلات، وهي تحسن تدفق الدم، وتسرع في التئام الحروح.

نجد عدم استعمال زهرة العطاس د خلياً إلا بعد استشارة المختص. لا نوضع زهرة العطاس على الجلد المتشق.



زيت دوار الشمس

Sunflower oil

زيت دوار الشمس يستخرج من بذور دوار الشمس الذي هو عبارة عن عشبة حولية قائمة، يصل ارتفاعها إلى نحو متر ونصف المتر. ساقها مكسو بشعيرات ومتفرع، الأوراق كبيرة ومتناوبة ذات حواف مسننة. توجد في نهاية الأغصان أزهار كبيرة صفراء اللون أو برتقالية، وفي وسطها قرص د ثري أحمر اللون إلى بني تقريباً، ويوجد منه عدة أنواع. يعرف النبات علمياً باسم *Helianthus annuus* من الفصيلة المركبة *Comp.sitae*.

لوطس الأصلي دوار الشمس لقسم الغربي من أمريكا الشمالية، حيث كانت تزرع من قبل الهنود الحمر منذ نحو ألف سنة قبل الميلاد. ثم أدخلت إلى أوروبا في القرن السادس عشر. ولم تصبح غدة رئيسة إلا عندما أدخلت إلى روسيا. وتررع اليوم على نطاق تحاري واسع في معظم بلدان العالم من أجل زيتها وعلماً للماشية وللزينة.

لجزء المستخدم من نبات دوار الشمس: البذور وزيت البذور.

المحتويات الكيميائية لبذور دوار الشمس:

تحتوي بذور دوار الشمس على زيت ثابت (دهن) بنسبة تصل إلى نحو ٣٠٪ وبروتين بنسبة تصل إلى ٢٤٪ وسكريات بنسبة تصل إلى ٢٥٪ وسليولوز بنسبة تصل إلى ٦٪ وأستيرولات تصل إلى ٣٪ وحمض كلوروجنيك Chlorogenic acid وماء بنسبة ٦٪ ومعادن من أهمها البحاس والكالسيوم والماعسيوم والسيليكون والفوسفور.

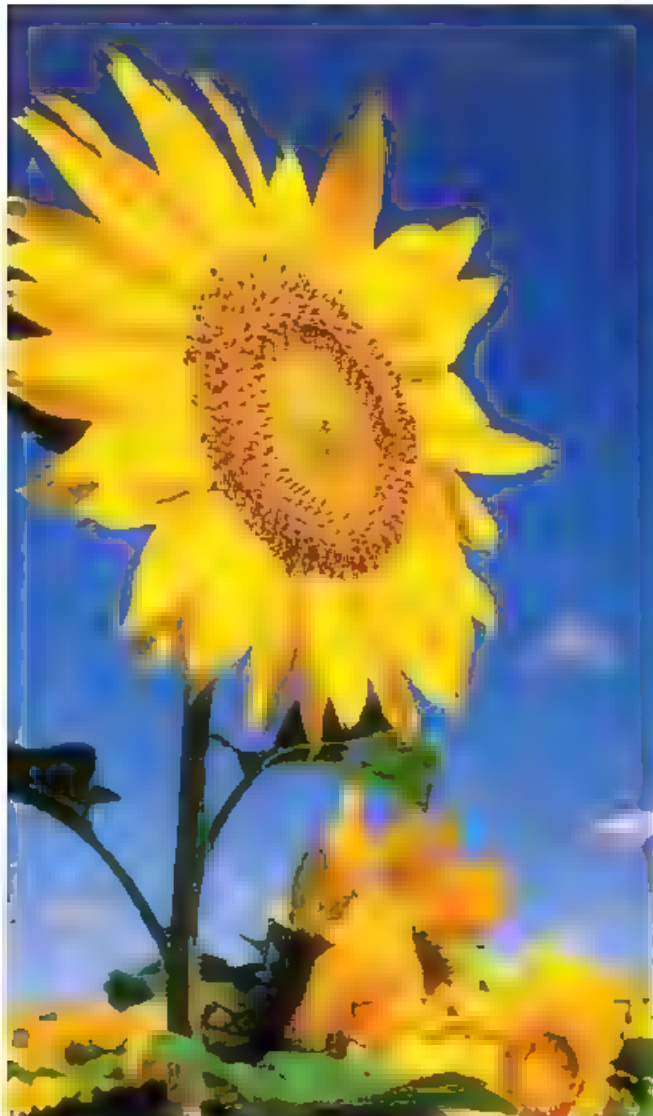


كيف يستخلص زيت دوار الشمس من البذور؟ يمكن تحصيله بتقشير البذور أولاً ثم يستخلص الزيت بطريقة العصر الآلي في المعاصر اللولبية و بطريق بعض المذيبات العضوية مثل الأثير البترولي أو رباعي كلوريد الكربون أو الهكسين وبعد استخلاص الزيت يعالج لنزع الشمع والصمغ وفسفايدت، منه وذلك بالطرق حسب ما ذكره الأستاذ الدكتور كمال الدين حسين الطاهر في كتابه «الخواص الطبية لبعض الزيوت النباتية والدهون الحيوانية» وهي:

١- إضافة مادة ثلاثي صوديوم فوسفيت أو ثلاثي صوديوم متعدد الفوسفيت.

٢ إضافة حمض الفوسفوريك ٨٥٪ بنسبة ٢، ٠٪ من وزن الزيت والخلط مدة نصف ساعة أو يمكن أن يخلط حمض الفوسفوريك مع حمض الليمون بنسبة ١، ٠ - ٢، ٠٪.

٢- خلط زيت بذور دوار الشمس مع حمض الليمون تركيز ١٠٪ في ماء بنسبة ٧، ٠٪ من وزن الزيت ثم يسخن الخليط على درجة حرارة ١٠٠م مدة ربع ساعة ويتبع ذلك إضافة محلول هيدروكسيد الصوديوم بتركيز ٤٪ والخلط مدة ساعتين على درجة حرارة ٨٠م، ثم يفصل الزيت ويفصل بالماء ثم يفصل الماء ويجفف الزيت.



٤- تبريد الزيت لدرجة الصفر مئوية مدة ٣ ساعات، ثم إضافة هيدروكسيد الصوديوم بنسبه ٢٪ من وزن الزيت والخلط مدة ساعة واحدة، ثم يفصل الزيت وبعد ذلك تعادل الحموض لدهنيه الطليقة في الزيت بمحلول كربونات الصوديوم المائي ذي الوزن النوعي ١,٢ - ٢٢٥B١، في درجة حرارة ٩٠ درجة مئوية مدة نصف ساعة ثم يفصل الزيت من المواد الصابونية لترسبه ويفصل بالماء على درجة حرارة ٩٠ درجة مئوية على أن تكون نسبة الماء للزيت ٩٩,١ مدة ساعتين، ثم يفصل الزيت عن الماء. أم الألوان غير المرغوب فيها في الزيت فيمكن التخلص منها بخلط الزيت بمادة طين فلتل Fuller's Earth أو بمادة بنتونايت Bentonite ثم تبريد الزيت عند درجة حرارة ١٨ درجة مئوية ترسيب المواد الملونة، وبعد ذلك يمكن إضافة بعض مابعات الأكسدة، التي تم ذكرها سابقاً أو محلول أسكوربايل بالميتيت Ascorhyl Palmitate بنسبة ٠,٢ ٪ من وزن الزيت والحنط على درجة حرارة ٨٠ درجة مئوية. يمكن إذابة مادة أسكوربايل بالميتيت عن طريق إضافة مصطكى لعروف لدى العطارين، ثم تعبئة الزيت في علب مصنوعة من كلوريد بولي فايتايل.

التركيب الكيميائي لزيت ندر دور الشمس حسب ما أورده الأستاذ الدكتور كمال الدين حسين الطاهر هو

حمض لينولنيك بنسبة ٥٧٪ وحمض أولنيك بنسبة ٢٩٪ وحمض لينولينيك بنسبة ٠,٤ ٪ وحمض باييتونيك بنسبه ٠,٤٥٪ وحمض لمستيك بنسبة ٧,٦٪ وحمض إستاربيك بنسبة ٤,١٪ وحمض ميرستيك بنسبة ٢٪ وحمض الأراشيدك بنسبة ٢٪ وتوكوفيرولات (فيتامين هـ).

الاستعمالات:

وحد أن زيت دوار الشمس له تأثير على الكوليسترول والدهون الثلاثية. فقد أعطوا مرضى قرط الكوستروليميه والتصلب في الشرايين زيت دوار الشمس بجرعة ٢ جرام لكل كيلو حرام من وزن الجسم عدة أسابيع فأنخفض مستوى الكوليسترول الكلي في الدم بنسبة ١,٥ ٪. كما كشفت بعض الدراسات الإكلينيكية أن



تعاطي الإنسان لزيت بذور دوار الشمس بكميات تغطي ٢٨٪ من احتياجه اليومي من السرعات الحرارية أدى إلى تخفيض مستوى البروتينات الشحمية منخفضة الكثافة (LDL) وكذلك تلك منخفضة الكثافة حدٌ بدون تأثير على البروتينات الشحمية رقيقة الكثافة (HDL).

أما تأثير الزيت على الدهون الثلاثية المعروفة بالتراي جلسرايد، فقد أوضحت بعض الأبحاث الإكلينيكية والتحريبية أن تعاطي الإنسان زيت بذور دوار الشمس بنسبة ٥٪ في طعامه اليومي لعدة أسابيع قد أدى إلى انخفاض يعتد به إحصائياً في مستوى الدهون الثلاثية بالدم.

كما يؤثر زيت دوار الشمس على الصفائح الدموية وتغثر الدم، فقد أدى تعاطي زيت دوار الشمس بنسبة ٥٪ من الطعام اليومي لعدة أسابيع إلى إبطاء عملية تغثر الدم في الإنسان وعند استقصاء إليه هذا الإبطاء كشفت مجموعة من الدراسات الأخرى أن تعاطي الإنسان زيت دوار الشمس بجرعة ٢ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم يومياً ومدة شهرين أضعف عملية تكس الصفائح الدموية عند معالجتها بحمض الأراكيدويك أو بمادة الكولاجين. وتشير الدراسة إلى أن آلية إبطاء تغثر الدم قد تكون نتيجة لتأثير الزيت وقدرته على منع تصنيع مكسبات الصفائح الدموية داخل الجسم مثل مادة تروموكسين أ.

تستعمل بذور دوار الشمس كأحد المكسرات التي يتلذذ بها الإنسان. كما تستعمل الرؤوس المزهرة المجففة في بعض البلدان كمدرّة للبول وطردّة للأرياح ومضادة للإسهال وللالتهابات.

يستخدم الزيت في المرحم وفي البلاسترات لعلاج الآلم والالتهابات. يستعمل زيت دوار الشمس على نطاق واسع في السطّات و لقلي. كما يستعمل في صناعة الصبّون و لبويات ويستعمل الزيت المهدرج منه في صناعة المارغرين المعروف بالزبد النباتي ولتصنيع حمض لاستياريك الذي يدخل في صناعة بعض مستحضرات التجميل والدهانات.



سم النحل

Beespoison

يفرز سم النحل جهاز خاص
يوجد في الحلقة الأخيرة من
بطن النحلة الشفافة.

للملكة جهاز سمي وأبرة
للسع، ولكنها لا تسع إلا ملكة
أخرى.



يتألف الجهاز لسمي للنحلة من غدتين وكس السم وأبرة للسع. تفرز إحدى
الغدتين سائلًا قلويًا، وتمرر الأخرى سائلًا حمضيًا، وتتصلان بوساطة قناة خاصة،
يكبس صغير يدعى كيس السم.

أما الأبرة فهي آلة اللسع فتتألف من غمد ينتهي بكلايب مدببة، وعند اللسع
تبقى الإبرة عالقة مكان اللسع بوساطة الكلايب.

سم النحل عبارة عن سائل عديم اللون طعمه مر وشديد الحموضة، وله تأثيرات
متفاوتة على الأشخاص المسموعين، فمنهم من يتأثر به قليلاً، بحيث يتشكل مكان
اللسع وذمة بسيطة، ومنهم من يحدث عنده ظهور حساسية شديدة، يصحبها تورم
وتشنجات مع ودمة رئة وصعوبة في التنفس واحلال دم وكريات حمراء، وربما تحدث
صدمة تحسسية، وفي حالات نادرة قد تؤدي لسعة نحلة واحدة إلى مضاعفات خطيرة

وبما تصل إلى الموت. علماً بأن تكرار لسع عدد من النحل للشخص نفسه، وعلى فترات يؤدي عدة إلى حدوث مناعة عند هذا الشخص، ومن الأمثلة على ذلك مربو النحل يصبحون قليلي أو معدومي التأثير بلسعات النحل.

مِم يتركب سم النحل؟

يتركب سم النحل من حمض الهيدروكلوريك وحمض الخل وحمض القوسفور والهستامين والأنامين ولبنتونين والبيفين والسيستين وسم لنحل ذو تفاعل حامضي نظراً لكثرة الأحماض في تركيبه.

الأمراض التي يعالجها سم النحل؟

يستعمل سم النحل في علاج بعض الأمراض. وسم لنحل يوجد في الصيدليات على هيئة حقن، وأما يوجد مباشرة عن طريق لسعة النحلة مباشرة، والأمراض هي الروماتزم والروماتويد والنفرس والتهاب المفاصل والتهاب الأعصاب بها التهاب العصب الوركي وأمراض الجلد مثل الأكزيما والصدفية والملاريا والرمم وارتفاع ضغط الدم وأمراض الكلى مثل احتباس السوائل في الجسم. وأود التنبيه إلى أن العلاج بسم النحل سواء عن طريق اللسع المباشر أو عن طريق حقن سم النحل لا يتم إلا عن طريق مختص بهذا النوع من المعالجة. وأول من اكتشف المعالجة بسم النحل طبيب نمساوي أصيب بحمى الروماتزم وأثناء ذلك تعرض للسع عدة نحلات شمي على أثرها من مرضه، فتمت نظره تلك الظاهرة، وبدأ يعالج مرضاه بلسع النحل. وقد ذكر أنه عالج ١٧٢ مريضاً مصابين بروماتزم بلسع النحل فشفوا جميعاً. وقال الدكتور محمد علي المنيني في كتابه بعنوان «نحل العسل في القرآن والسنة» إن طالباً كان يجري دراسة على النحل للحصول على درجة الماجستير، وكان مصاباً بداء الصدفية منذ سب سنوات، دون أن تفلح في علاجه كل وسائل العلاج المتاحة، وبعدما بدأ دراسته في علم المناحل تعرض للسع النحل فتماثل للشفاء سريعاً.

ولسم النحل تأثير مانع لتخثر الدم، كما أنه يعرض الحسم على إفراز هرمون الكورتزون، وهو أكثر مضادات الالتهابات الستيروئيدية فاعلية.

ولذلك يفيد في علاج المفاصل، ويزيد مناعة لأحسام ضد الأمراض

كيفية ميكانيكية لسع النحلة ،

توضع النحلة على جسم المريض في المكان المناسب الذي يعرفه أخصائي السمع. وتحرض النحلة حتى تسعه، والطريقة في العلاج بسع النحل هو البدء بسعة نحل واحدة في اليوم الأول، ثم بسعتين لنحلتين في ليوم الثاني، ثم ٣ لسعات في اليوم الثالث، وهكذا حتى تصل عدد اللسعات إلى عشر لسعات في اليوم العاشر، وعندها تنتهي مدة المعالجة لأولى بخمس وخمسين لسعه. وبعد استراحة مدة ٥ ٧ أيام يكرر لسع النحل بمعدل ٣ لسعات كل يوم ومدة ٥٠ يوماً أي بمعدل ١٥٠ لسعة.

إذا السعت نحلة إنساناً عادياً فإنه يشكو مكان لسعتها طفح جلدي وتورمات حمراء اللون، ثم تحاط هذه التورمات ببقعة بيضاء أكبر منها، أما إذا كان المسوع حساساً لسم النحل فإن منطقة اللسع تتورم جداً، ويعاني المسوع من صعوبات مرعبة، وإذا كان حساساً جداً فإنه يحصل لديه مضاعفات مرعبة وخطيرة منها حدوث تورمات خطيرة في جسمه (يتورم كل جسمه) وينخفض ضغط دمه، ويصاب بالصداع والإقياء، ويتسارع نبضه، ويعاني من صعوبة في التنفس. مما يؤدي إلى موت أحياناً.

إذا السعت خمس نحلات شخصاً سليماً وهر الصحة فإنها لا تؤثر عليه، ما عدا حدوث بعض الإزعاجات مكان اللسع، أما إذا السعته ٢٥٠ نحلة فإنه يعاني من ضيق نفس وتشنجات وسرعة نبض ورقة، ويكون بحاجة إلى إسعاف هوري، أما إذا السعته نحو ٤٠٠ نحلة مثلاً فإنه يموت عادة.

ما هو علاج لسع النحلة ؟

- ١- عندما تسع النحلة شخصاً فإنها تترك إبرتها تحت الجلد، وعليه لا بد من إزالتها بواسطة ملقط، ويجب أن يتم ذلك بالسرعة الممكنة وبهدوء، وذلك لكي لا يتسرب مزيد من السم إلى جسم المسوع.
- ٢- يدهن مكان اللسعة بمصير البصل أو الثوم أو نخل.
- ٣- الامتناع نهائياً عن فرك مكان اللسع.

٤- إذا كان المسوع ذا حساسية مفرطة تجاه سم النحل، فيجب نقله فوراً إلى المستشفى، خاصة إذا كان قد تعرض لسعة سابقة وأبدي حساسية مفرطة في حينه.



شحاط

Grewia

الشحاط نبات شجيري معمر دائم الخضرة، أوراقه بيضوية صغيرة، وتفاوت في الشكل، السفلية منها شبه مدورة واثخافة مسننة، الأزهار بيضاء حميلة، ولثمار عنبات صغيرة برتقالية اللون.

يعرف النبات علمياً باسم *Grewia tenax* من المصيلة الزيتونية Tiliaceae. يوجد أنواع أخرى من الشحاط هي *G. pupulifolia* و *G. betulacfolia* الموطن الأصلي للنبات، المناطق الجنوبية ومن الحجاز.

الأجزاء المستعملة من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي اليزور على ٢٪ دهن، وبالنسبة للساق والقشور فتحتوي على Triacontan - ١ وسحما أمارين S. amyrrin وسحما سيتوستيرول S sitosterol وليوبينون Lupenone وأريثرودايول Erythrodin وأمارين amyrrin وبيتولين betulin.

الاستعمالات:

تؤكل لثمار الفاضجة، وهي ذات طعم حلو، حيث تعمل كمهدئة ولعلاج الصداع. يصنع من أوراق النبات والأغصان لفصة مستحلب يشرب، بهدف لتنقية الدهون ولعلاج آلام الرأس. وفي السودان يقول فاروق ورفاقه إن النبات يستخدم في المساعدة على طرد المشيمة، كما يستعمل في التهابات الجلد وكمقار مهدئ.

ومن السعودية يقول عقيل وزهافه إنه يصنع من مُقلَى خشب النبات شرباً
لعلاج السعال والالام وفي الأبحاث الحديثة تبين أن لنبات يحتوي على مركبات كان
لها تأثير فعال ضد أنواع معينة من الميكروبات مثل:

Staphylococcus aureus, *Bacillus subtilis*, *Cherichia coli*, *Pseudomoas*

aeruginosa

وتقول الدراسات: إن هذا النبات يمكن استعماله لعلاج السل. يعد النبات من
أفضل النباتات الرعوية للجمال والضأن والماعز.



شقاقل

Sauvage

هو نبات يعيش مدة سنتين، يتراوح ارتفاعه بين ٥٠-٨٠سم، له ساق منتصب، متفرع، وأوراقه مركبة متعاقبة كثيرة التقسيمات، رقيقة أوراق القاعدة أطول من أوراق الساق، الأزهار عثكولية التجمع ذات لون أبيض، تتنظم فيما يشبه الخيمة، تقوم في وسطها زهرة صغيرة عميقة أرحوانية قائمة لا سداة لها، جذر النبات وتدي يشبه إلى حد ما جذر الجزر ملون قليلاً، له رائحة مقبولة.

يعرف الشقاقل علمياً باسم *Daucus Sylvestris* من الفصيلة الخيمية *Umbelleferae*.

الجزء المستخدم من النبات جذوره التي تشبه أصبع السبابة.

لموطن الأصلي للشقاقل اليونان، وينمو في الحقل والأراضي غير المزروعة، ولا ينبت في المرتفعات.



تحتوي الجذور على معدن مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد والصوديوم والمنجنيز والمغنسيوم وفيتامينات مثل فيتامينات أ، ب، ج وسكريات وكثير.

الاستعمالات:

بعد حذر نوات الشقاقل مهيحاً سحماع. مزيد الباءة والملي. خاصة إذ عمل منه مربى بالعل. وهو من أشهر النباتات التي تزيد المنى زيادة عظيمة. وهو يثير المراكز العصبية المختصة بالجنس وجرعته كمهيح جنسي ٦ جرامات تطبخ مع لعل ثم تؤكل. ويمكن استعمال ٢ جرام + ٢ حرام زنجبيل وقرنفل وحولنجان وتمزج مرجاً جيداً ويسف سفاً ويشرب بعده قليل من الماء، فيعطي شهوة عظيمة وقد تحير الأطباء القدامى في هذا التأثير القوي.

يستعمل جذر الشقاقل مدرأ قوياً للطمث، وقد يسقط الحمى في أشهر الثلاثة الأولى. وهو يقوي المعدة والأجهزة المسؤولة عن المنى ونمغ لاختناق الرحم. ومن عضة الكلب ولسع الهوام وبهش السباع، والاستمرار عليه يسبب وهن وهبوط عصبي. ولذا يحب عرم استخدامه بصفة مستمرة، ولها أفضل استعمال له بين الوقت والآخر



شكاع

Fagonia



الشكاع أو ما يعرف بالجنبنة، هو عشب معمر زغبى، يصل ارتفاعه إلى ٢٥ سم، يتفرع تفرعاً ثنائياً، سوقه قصيرة إخدونية مضلعة ذات زوايا أربع. تتشعب الأشواك على النبات، وهي حادة وتخرج عند قواعد الأوراق. الأوراق السفلية مركبة ثلاثية الوريقات، والوريقات مستطيلة، أما الأوراق العليا فبسيطة وتشبه الوريقات. الأزهار بنفسجية ذات رائحة ذكية، خاصة في الصباح

الباكر يزهر النبات في الربيع، وتتدلى الراعم والثمار أسفل النبات

يعرف النبات علمياً باسم *Fagonia bruguieri* من الفصيلة لرتبيلية *Zygophyllaceae*.

يوجد في المملكة السعودية عدة أنواع من الشكاع (الجنبنة) هي:

Fagonia bruguieri, *F. boveana*, *F. glutinosa*, *F. indica*, *F. ovalifolia*, *F. poulayana*, *F. schweinfurthia*, *F. tenuifolia*, *F. tristis*, *F. sp.*

يشتد الشكاع في المناطق الحصوية، وعلى سموح الجبال. والابواع لأحرى تنتشر في المسطحات الرملية.

تحذر - لمستخدم من لبث جميع الأجزاء الهوائية والحدز.

المحتويات الكيميائية للنبات:

يحتوي على قلويدات وفلافونيدات وكومارينات ومواد عصبية وصابونينات ثلاثية التريبويد ، كما يحتوي على سكريات منها الحلوكوز والمالتوز.

الاستعمالات:

يقول التركماني بطلاً عن ابن البيطار في الشكاع «أن ثمرته وأصله (جدوره) أقوى ما فيه، وهما دافعان للهام الوارمه، كما ينفع البسات أيضاً من الأورام الحادثة في المقعدة، وجدوره يدمل الجروح، لأن فيه قوة دابغة باعندال، كما ينفع الحميات العتيقة خصوصاً».

كما يقول التركماني أيضاً نقلاً عن ابن حزلة: «إن أجود الشكاع الأخضر الحديث، وقيل الأصفر، وهو ينفع من الفالج المقعدة ورياح الرحم، وقيل. إنه إذا وضع تحت الوسادة للصبيان نفع من سيلان لعابهم، والجرعة منه ٧ حرامات».

ويقول التلميسي: «إن أجوده الأخضر الطري، وهو يقوي المعدة وينفع الحميات المرمنة، ومن المرة السوداء، والبلغم، ويقوي البدن ويسمنه بعد أيام يسيره، وينقي المعدة والأمعاء من الفضول الرديئة، وينفع من الجذام، وينفض السواد من العروق، وينفع من المالج والبرص إذا دق وحلط بالآفسنتين الرومي وشرب مع العسل منصفة بيئة والجرعة منه ٢٢ جراماً».

وتقول الدراسات الحديثة: إن الشكاع يستخدم حالياً لعلاج الربو، حيث يؤخذ من ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ٣ مرات يومياً. كما أن الوصفة نفسها تستخدم لتخفيض سكر الدم.

كما تقول الدراسات الحديثة. إن الشكاع يكافح الخلايا السرطانية



عيب

withania

يعرف العيب بعدة أسماء، مثل سم الفراخ، عوب مكر حاع، عين المكا، وجنيحة.

وهو نبات عشبي معمر يتفرع بكثرة، يصل ارتفاعه ما بين ٧٠ سم إلى ١٥٠ سم. النبات مقطى بشعيرات، والأوراق بيضة يميل لونها إلى الرصاصي، نوعاً ما يصل طولها نحو ١٠ سم. الأزهار ثنائية الجنس، مخضرة أو مصفرة تتكون في مجموعات. الثمار عنبية تقع في وسط كأس كبير حمراء عند نضجها، كروية الشكل ملساء. البذور صفراء مغطاة بالقشور.

يعرف النبات علمياً باسم *Withania somnifera* من لمصيلة لباذنجانية *Solanaceae*.

موطن الأصلي للنبات: الهند وحوص لبحر الأبيض المتوسط والشرق الأوسط. وينمو بشكل طبيعي في مختلف مناطق المملكة، ولكنه يكثر في المناطق الباردة أكثر من المناطق الحارة.

لحاء يستعمل من لبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

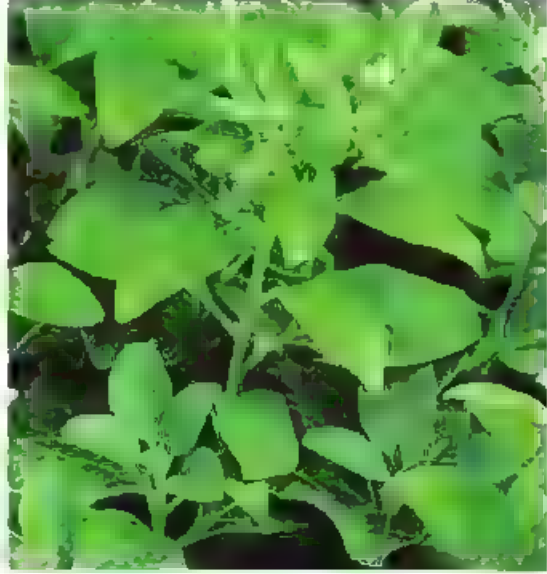
المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات بيكوتين وكولين وبيجليترين ووثانولايدر ووثامرين أ، ب ووثانولايد وسيترويدل لاكتون وقلويدات من أهمها الأثروبين والبسودو أثروبين وتايجلوكسيتروبين

وكوزوهايجرين وأنافرين وأناهياجرين وكولين. أما لحدود فتحتوي قلويدات
البايروزول وويثاميزين أ وويثافيرينيل وقد فصل قلويد جديد هو Visamine كما
يحتوي على حديد.

الاستعمالات:

استعمل العيب في العلاج
منذ مئات السنين. وقد أطلق
عليه اسم الجنسج الهندي؛ لأنه
يستخدم في الطب الأيورفيدي
بطريقة مماثلة جداً لاستخدام
الجنسج في طب الصيني
لزيادة الحيوية والمساعدة على
انشفاء بعد مرض مرمز. ويعني
اسم هذا نبتات بالصينية
«رائحة الحصان» ولا يشير فقط إلى رائحته، بل إلى قوة الحصان أيضاً. مما يعني
استخدامه كمقو.



يقول دستور من الهند في العيب: إن الأوراق قاتلة لسيدان في الأمعاء، ويعيد
في علاج الحمى. كما تستعمل كمادات من الأوراق لعلاج آلام العين والدماغ وتورم
الأيدي والأقدام. عجينه الأوراق تستعمل موضعياً لقتل القمل ولعلاج آلام الزهري.
كما يستعمل دهان محضر من غلي أوراق النبات مع دهن أو زيت في علاج الحروق
وقرحة الفرس. والحدود مقوية ومنشطة ومحسنة للصحة ومنشطة للجنس ومنومة.
ومدرة لبول، ومجھصة ومفتحة للسدد، وتعطي بجرعات تعادل نصف جرام واحد
في حالة الضعف العام ومرض الروماتزم وسوء الهضم وهزال السمل وفقدان الشهية
والكحة والاستسقاء. كما يستخدم مسحوق الجذر بجرعة تقدر بنحو جرام مع العسل
أو اللبن لتنشيط الحالة الجنسية. كما يعطى أيضاً مسحوق الجذر بجرعة مقدارها
جرام واحد مع السكر مرتين يومياً في اليوم لعلاج زيادة إفرازات المهبل بعد الولادة.



وأجزاء الدم من الرحم كما يعالج القنفذ اللاإردي للمني دون انتصاب والضعف العام بتعاطي مسحوق الجذر بمقدار نصف جرام مخلوط بالعسل والسكر والسمن والقفل الطويل. الحذر أيضاً دوا عليه كبيرة في تقوية الرحم للمرأة التي من طبيعتها الاحهاض، مقلّي الجدور مع القفل الطويل والسمن والعسل يفيد في علاج مرض الغدة اللعابية وحاصه التي في العنق، وكذلك في علاج وهن السل، معجون الحذور مع الأوراق الطازجة، يستعمل لعلاج التهاب العدس اللعابية وغيرها من أورام العدس. الثمار والبدور مدرة للبول، وتستعمل في علاج أمراض الصدر،

يقول ميلر من عمان: «إن النعت *Sommifera* يعني مسبب النوم، وذلك لأن النبات يحتوي على مادة شبة قلوية مسكنة، ويضيف، أن أهم وأشهر استعمالات طبية لهذا النبات هو استخدامه كمادة تساعد على تقلص عضلات الرحم للمرأة التي تطول عندها مرحلة الوضع، أو التي لم تتخلص من حلاص الجنين بعد الوضع، ويتم العلاج بأن تسحق الثمار الجافة سحقاً خفيفاً، ثم توضع في كمية من الماء وتترك منقوعة، ويعطى السائل بعد تصفيته للمرأة المريضة لتشربه، كما تفيد أوراق النبات في علاج التهاب الضروع عند الحيوانات، حيث تهرس الأوراق لتصبح في شكل عجينة توضع على الصرع المصاب عند مختلف الحيوانات مثل النوق والبقر والماعز كما يضيف ميلر أن المواطنين في اليمن يستعملون مهروس الأوراق مع النوم كمصاد لتسكين الآلام الناتجة من لدغاب العقارب والثعابين، كما تسحق الأوراق الطازجة أيضاً ثم توضع كضمادة لعلاج الحروق والحروح الناتجة عن الكي، وكذلك توضع على أي نوع من أورام المؤلة ويعض من أوراق دواء يستخدم لعلاج مختلف الاضطرابات العقلية،

ويقول أبو الفتح «إن الأوراق تستعمل كمادات لعلاج الأورام والعظام المكسورة ويحتوي النبات على عقار *Withannidal drug* الذي يفيد في علاج بعض أنواع السرطان وقد أثبتت الأبحاث ذلك،

وأشارت الأبحاث الجديدة: أن العشب يريده مستويات الهيموجلوبين ويقلل ابيضاض الشعر، وتحسين لأداء الجنسي، كما أن المحتوى العالي من معدن الحديد يجعل النبات مفيداً لفقر الدم،



عرق الذهب

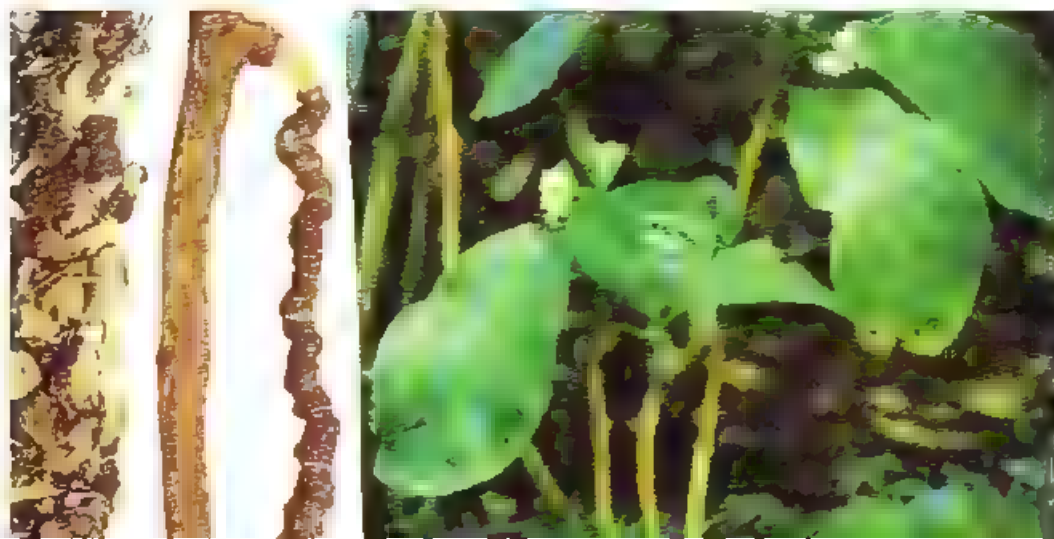
Ipecacuanha

نبات صغير متخشب لا يزيد ارتفاعه عن ١٠ سم، أوراقه قرصية لشكل، بيضوي من أعلاها وحافتها ملساء ناعمة، الأزهار صغيرة أنبوبية الشكل ذات ألوان مختلفة، الثمرة صغيرة ولها نواة.

يوجد نوعان من عرق الذهب، ويعرف باسم *Cephaelis ipecacuanha*، ويعرف بالتجارة باسم عرق الذهب البرييلي، والنوع الثاني يعرف باسم *Cephaelis acuminata* ويعرف في التجارة باسم عرق الذهب القرطاجني. وكلاهما يتبعان للفصيلة الفوية *Rubiacaceae*.

موطن الأصلي ينمو عرق الذهب عفويًا في البرازيل وفي بيكاراجوا.

أجزاء المستخدم: الجذور.



المحتويات الكيميائية :

يحتوي عرق الذهب على مواد معدنية ودهن ونشاء ومواد هلامية ومواد عفصية. كما يحتوي على قلويدات من مجموعة Isoquinoline alk وأهم هذه القلويدات الأمتين Emetine وسيمالين Cphaline وسايكوبيرين Psycrine وسايكوتريين ميتايل اثير Psycane methyl ether واميتامين emethmine.

الاستعمالات :

يستعمل عرق الذهب مقوياً، ويعزى هذا التأثير إلى مركب الأمتين ويعطى العقار للمريض على هيئة خلاصه أو منقوع للعرق أو مقدار صغير من الأمتين عن طريق الفم كما أن عرق الذهب يعطي تأثيراً مقشعاً أي طرداً للبلغم وذلك بشكل شراب أو ربما على هيئة مسحوق. ويستعمل عرق الذهب محروشاً على هيئة منقوع ضد الإسهال. وبعد الأمتين علاجاً ناجحاً لدسنتاريا الأميبية



عشبة الرحمة

Galege



عشبة الرحمة عبارة عن نبتة معمرة كثيفة الأوراق والمروغ، ساقها قائمة منتصبية ملساء دون شعيرات. أوراقها متبادلة ريشة ومقطعة من ٤ إلى ١٢ زوج من الوريدات المتقابلة المستطيلة، الأزهار زهرية مكونة من عناقيد أو سنابل طويلة في أباط الأوراق، الثمار قرنية حمراء اللون.

لموطن الأصلي للنبات أوروبية وآسية الغربية وحبوب المملكة العربية السعودية، ولها شهرة في طب الأعشاب.

الجزء المستخدم من العشبة الأغصان

المزهرة، تحتوي الأغصان المزهرة على جلوكوريدات ومواد عصوية وصابونية.

للعشبة شهرة تقليدية، حيث إنها مثيرة لإفراز الحليب عند الأم المرضع. كما تستخدم لخفض درجة الحرارة ولطرد الديدان من الأمعاء. تستخدم حالياً في طب الأعشاب على هيئة مُعلّي يعطى للمرضع، كما أنها أحد الأعشاب المشهورة في حصص سكر الدم كما تستخدم العشبة معرقة ومدرّة تستخدم حارحياً حيث تدخل في تحضير مراهم للإسراع في عمليات الحروح وبالأخص عمليات التجميل. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأغصان المزهرة وتضاف إلى ملء كوب ماء مُفلّى وتترك مغطاة مدة ١٥ دقيقة ثم تصفى وتُشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم من أجل درر الحليب.



عشبة العين

Eyebright

وتسمى أيضاً حشيشة الرق، وكذلك العرقون. وعشبة العين عشبة حولية، لها ساق قصيرة متفرعة ومورقة. أوراقها متقابلة وصغيرة وبيضاوية أو رمحية شعرية ومسنة. زهارها أحادية تخرج من إبط الأوراق. بيضاء صفراء، وملونة باللون البنفسجي، وتستهيوي النحل بكثرة. يعرف النبات علمياً باسم *Euphrasia officinalis* من الفصيلة *Strophulariaceae*.

توجد الأصل للنبات أوروبا والجزر البريطانية، ويزدهر في المروج والأراضي المكشوفة.

لحاء يستخدم من لسان: جميع الأجزاء الهوائية.



المحتويات الكيميائية :

تحتوي العشبة على حلوكوريدات أيرودويه، وأهمها الأوكوبين Aucubin ومو د عقصية وزيت طيار ومركبات مرة وصبغات وحموض المينوليت.

الاستعمالات :

يرجع استخدام عشبة العين لمشكلات العين بشكل جزئي إلى مذهب التوافيق، وهي نظرية من القرن السادس عشر وتري أن مظهر النبات يشير إلى الأمراض التي تعالجها تستعمل العشبة بشكل رئيس لغسل العيون وكدمات توضع على العيون، ويستعمل محلول العشبة لغسل العيون المصابة بالرمد والحساسية ضد النور وتعب العيون بشكل عام. كما تستعمل العشبة في اضطرابات المعدة، وفي الماضي كانت توصف العشبة لعلاج الصداع، والأرق والحالات العصبية وتستخدم خارجياً كضمادات لعلاج الجروح الصلبة الالتئام. تستعمل العشبة على هيئة معلى في كمادات أو لبخات للعين المصابة بالرمد مع تورم واضطراب في النظر في الحالات الحادة ونصف الحادة من التهاب، خاصة التهاب الأجفان، وإصابات حديثة في العين. ويمكن شرب محلول النبات في الوقت ذاته.

يستعمل ملء ملعقة كبيرة من العشبة المحروشة على نصف لتر ماء، ويترك المزيج يغلي مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى. ويستعمل السدس كمادات أو لبخات للعين، أو يستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة امحقة ونفلى مع نصف لتر ماء مدة عشر دقائق، ويستعمل في لبخات للعين. ويعطى المحلول دحلياً في ذات الوقت فنجان شاي عدة مرات في اليوم.



عود الريح

Barberry

يسمى عود الريح أيضاً البرباريس، وهي شجرة تسقط أوراقها في فصل شتاء. أوراقها بيضوية مستطيلة شائكة؛ قصيرة العنق موضبة بشكل ضخم على فروع صغيرة صمراء في إبط ثلاث شوكات. أزهارها صغيرة صمراء موضبة في عناقيد متدنية. الثمار مستطيلة عنبية الشكل حمراء ناصعة. حامضية الطعم. يصل ارتفاع الشجرة إلى ٣ أمتار. يعرف النبات علمياً باسم *Berberis vulgare* من العائلة البرباريسية *Berberiolaceae*.

الموطن الأصلي للنبات جميع أنحاء أوروبا حتى انقوشار، وقد وطن في أمريكا الشمالية.



الجزء المستخدم من النبات
لحاء لجذور والثمار. يحتوي اللحاء على قلويدات، وأهم مركب هو البربرين؛ وهو سام، ومواد عفصية وراتنجية وصفقات عضوية.

الاستعمالات

استعمل النبات منذ أقدم العصور ففي مصر القديمة كان البربريس ينفع مع الثمار لصنع شرب

للحمية* والبربريس شديد الحموضة، لكنه استخدم في الماضي لحفظ المأكولات. وبعد أن أدخلت التبنّة إلى أمريكا عن طريق أوروبا، استخدمها شعب الكتاونا للقروح الهضمية. يصنع البربريس على المراة لتحسين تدفق الصفراء، ويعحسن من حالات ألم المراة وحصى المراة واليرقان، ومطهر قوي في حالة نزحار الأميبى والكوليرا والعدوى المعدية المشابهة. يعد اللحاء من المواد القابضة، ولذا فإنه يستخدم مضاداً للإسهال وشافياً لجدار الأمعاء. وللبربريس تأثير جيد على الجهاز الهضمي ككل. وعلى غرار لبربريس لحاد الذي يعرف علمياً باسم *B. aquifolium* وخاتم الذهب يساعد البربريس الحالات الجلدية لمرنة مثل الإكزيما والصدفية. ويشكل مغليه غسولاً لطيفاً وقاعلاً للعينين.

يمكن استعمال الثمار في محلول مائي، يمكن علاج اليرقان بوساطتها، والتبنّة لها إمكانية منشط للعين بسبب احتوائها على مركب البربرين، وهي مادة تقاوم التهاب العين والحساسية المزمنة للملحمة، توجد قطره عين في الصيدليات تسمى *Ophthale* تحتوي على كلوريد البربرين كمثير للعين الشديدة الحساسية. ولالتهاب الأجزاء والتهاب اللحمية الحاد والمزمن في العين.

ملحوظة:

لا يؤخذ نبات البربريس إلا بإشراف اختصاصي لفره لا يزيد على ٦ أسابيع كل مرة ولا يؤخذ أثناء الحمل.





عين القط

Anagalis

عين القط عشب راحف، متسلق يصل ارتفاعه إلى ٥ سم، له أوراق بيضوبه إلى رمحية غير مسننة بسيطة، الأزهار حمراء مصفرة على عنق طويل، ثمرة عنبية حمراء للون.

يعرف النبات علمياً باسم *Anagalis arvensis*

من الفصيلة الربيعية *Primulaceae*.

الموطن الأصلي للنبات أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وشمال إفريقية وأمريكا الشمالية وأستراليا، وينمو بشكل طبيعي في المملكة العربية السعودية. ويوجد منه أربعة أنواع هي:

Anagalis caerulea, *A. foemina*, *A. foetida*, *A. arvensis*

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي على صابونينات بها في ذلك الأناثالين وحموض العفص «الكوكوربيتاسين» ومو د مرة وزيت طيار وانزيمات.

الاستعمالات:

عرف عين لقط بموائده ضد قرون طويلة. يقول داود الأنطاكي في كتابه: «تذكرة أولى لألباب والجامع للعجب العجائب» إن اسمه «أعالس» يوناني له بدور كيدور



موسم بهار در ایران



الحشخاش لكته شديد الحدة والمرارة. النبات يقطع البرد وأمر ضه. وينقي الدماغ. ويفتح لسدد. وينفع من وجع الأسنان سعوياً، ويسكن المعص وينقي الرحم. ويجلو الآثار طلاءً. ويقول ابن سينا في «القابون في الطب» في نبات عين القط: «إنه صربان: أحدهما أصغر لزهر والآخر سنجابي. يصلحان الحراحت، ويمنعان نورهما. مسكن لوجع اضرس. إذا شرب بالشراب نفع من بهش الأفاعي». ويقول الخليفة وشركس من العراق: «إنه يسفاد من العشب كنه والأوراق خاصة» ومن ليبيا يقول قطب: «إن نبات عين القط مدر لبول ومعرق، ومقيئ، وينفع في علاج الصرع والالتهابات الروماتزمية، وأمراض الكبد والكلى».

كما يستعمل غرغرة، ويستعمل أيضاً في علاج النقرس. ومن الخرج يفيد النبات في علاج الجروح والتقرحات ولدعاب الحيات كما أنه طارد للحشرات ومضاد لها. والعشب سام للكلاب والأرانب والغنم. وأعراض الإسهال تظهر في شكل هبوط عام وعطش شديد واسهال. ومن السعودية يقول عقيل ورفاقه: «إن نبات عين القط يستعمل في علاج أمراض الكبد والكلى والرمد والتهاب أنسجة القربية، كما يفيد في حالات التورم الاستسقياني، مقو للنظر، مضاد لسم الأفعى».

كما يستعمل عصير النبات كفطرات في الأنف لإزالة الرائحة الكريهة والإفرازات. ويستعمل في أمراض الجذام وفي الصرع، والجنون والهستيريا والذهيان. كما يستعمل في تضخم الكبد والطحال وإزالة الحصوة. وهو مصاد لعضة الحية.

ملاحظة:

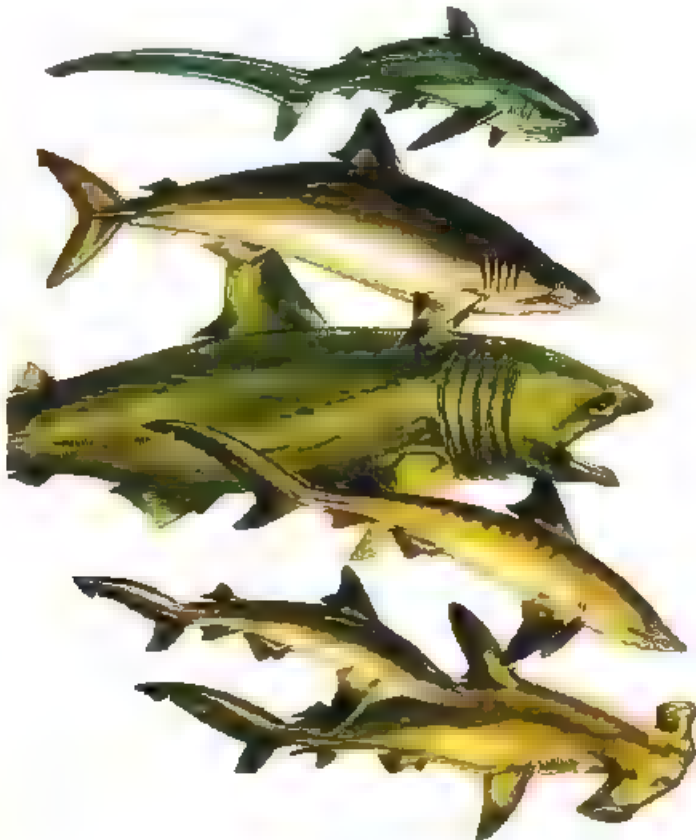
لا يجب استخدام عشب عين القط أكثر من أسبوعين.



غضروف سمك القرش

Shark Cartilage

غضروف سمك القرش هو مستحضر على هيئة مادة مسحوقية، حيث تم تجفيف هذا الغضروف ثم سحقه. يحتوي غضروف سمك القرش على عدد من المكونات الفاعلة، ولكن من أهمها من البروتين الذي يصنع كمثبط لتكوّن أو نشوء أوعية





دموية جديدة. فبعض الأورام السرطانية مثلاً تكون قادرة على النمو فقط؛ لأنها تحث الجسم على تكوين شبكات جديدة من الأوعية الدموية التي تغذي تلك الأورام بالعناصر الغذائية.

وغضروف سمك القرش يثبط تلك العملية، مما يحرم الأورام السرطانية من مصدر تغذيتها، فتبدأ حينئذ في الانكماش. كما توجد بعض الحالات المرضية بالعين، مثل الاعتلال الشبكي لسكري والتحلل البقعي، التي تتميز بنمو أوعية دموية جديدة داخل العين بشكل غير طبيعي، وفي مواضع غير طبيعية هيها، مما يؤدي إلى العمى. هذه الأمراض تستجيب بشكل جيد للعلاج بغضروف سمك القرش، كما يستخدم هذا الغضروف أيضاً في علاج التهاب المصلي و لصدفية والتهاب الأغشية المحاطية المبطنة للأمعاء. ومن المكوبات الأخرى لغضروف سمك القرش الكالسيوم نحو ١٦٪ والفسفور نحو ٨٪ وسكريات متعددة محاطية تنشط الجهاز المناعي

يحب على الحوامل والأطفال ومن أجريت لهم عمليات جراحية حديثاً أو تعرضوا لنوبات قلب عدم استجدهم.



فول الصويا Soybean

فول الصويا نبات حولي، يعد طعاماً للحيوانات وعذاء للإنسان. يزرع فول الصويا في الربيع، وتظهر الأزهار البيضاء أو البنفسجية على النبات بعد ستة إلى ثمانية أسابيع. وبعد نحو أسبوعين يتم تكوين الأزهار التي تستطيل مكونة قروناً يحتوي كل منها بذرتين أو ثلاث بذور، ويتم تكوين البذور خلال ٣٠ إلى ٤٠ يوماً. وتصبح ناضجة عندما يتحول لون الأوراق إلى الأصفر؛ ثم تتساقط على الأرض. ويبلغ طول النبات عند تمام نموه من ٦٠ سم إلى ١٢٠ سم. يغطي نبات فول الصويا زغب قصير دقيق بني أو رمادي اللون، ويتراوح لون قرونيه ما بين الأصفر المائل إلى اللون الرمادي والبني والأسود. ويدور فول الصويا مستديرة أو بيضوية لشكل، ومن ألوانها الأصفر والأخضر والبني والأسود المنقط. وذلك وفقاً للصنف. ولعظم أصناف فول الصويا التي تزرع للأغراض التجارية بذور صفراء أو برتقالية اللون، ويتراوح قطر البذرة بين ٧.٥ ملم.

يطلق على فول الصويا أحياناً اسم فول الصوجا.

ويعرف فول الصويا علمياً باسم Glycine max و Glycine soja من الفصيلة البقولية Leguminosae.

لموطن الأصلي لمواا لصويا جنوب شرق القارة الآسيوية. وقد زرع في الصين سنة ٢٨٣٨ قبل الميلاد. وأهم مواطن انتشاره وإنتاجه حالياً منشوريا، ثم كوريا، هاليابان والصين وأندونيسية. دخلت الصويا إلى أوروبا في سنة ١٧٣٩ م. ولكن زراعتها لم

تنتشر على نطاق واسع إلا عام ١٩٣٢م. وأصبحت في حراسة غذاء باعاً، وقد سُمي في كثير من البلدان «التبات لعجيب»، ولا يزال العديد من النباتيين يتناولونه، كما كان يتناوله أجدادهم القدماء منذ آلاف السنين.

التركيب الكيميائي لبذور فول الصويا

تحتوي بذور الصويا على زيت نسبة تصل إلى ٢١٪ ومروتين بنسبة ٣٧٪ وسكريات بنسبة ٢٥٪ وصابونينات بنسبة ٢٪ واستيرولات بنسبة ٢.٢٪ ومعادن مثل لكالسيوم والحديد والماغنسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكرت. وفيتامينات مثل أ، ب١، ب٢، د، هـ وشمع لسلي وشمع الصنوبر وسليبيوز وكاراين.

وتحتوي بروتينات فول الصويا على العديد من الأحماض الأمينية مثل تريتوفان، وسستين، ولايزين، وهستيدين وتايروسين وفالين وليسوسين وحمض الغلوتاميك. وتشمل البروتينات بعض الأنزيمات مثل بيروكسايديز وليبار

ولايوكسيديز. وسكريات فول الصويا تحتوي على حلوكوز وز يلو وز جلاكتور واراينفور وز منور وسكرور وفراكتور أما الأستيرولات فتكون من ستجماسترول وكامبسترول.

كما تحتوي على فلافونيدات أهمها ديدزابين وجنسين.

استعمالات فول الصويا. يستخدم فول الصويا على شكل جريش وزيت، ويتم تحويل بذور فول الصويا إلى هذه المنتجات بعملية صناعية تسمى



الاستخلاص بالإدابة. تغرس لثمار أولاً وتقتشر بالآلات، ثم تسحق بالمحروشات للبدور وتحولها إلى رقائق. يستخرج منها الزيت الخدم بواسطة مديب، وتعرف الرقائق بعد انتزاع الزيت منها بحريش فول الصويا أو حريش الصويا

تستخدم لدول الصناعية الجزء الأكبر من حريش لصويا الحام في تغذية الحيوانات. تسخن لرقائق ويصنع منها عداء غبي بالبروتين. كما يستخدم حريش فول لصويا أيضاً في تغذية الحيوانات المفترية الأليفة كالأنفار والدواجن.

وبعد جريش فول الصويا مكوناً للعديد من الأغذية، التي يتناولها الإنسان، ويمكن طحنه ناعماً إلى دقيق الصويا الناعم في أغذية الأطفال والرقائق وكثير من المنتجات منخفضة الطاقة الحرارية، كما يستخدم الطحين الخشن في الحلوى وبعض منتجات اللحوم مثل الفطائر والفنائق (السجق).

كما يدخل كل من الطحين الناعم والطحين الخشن لفول الصويا في المنتجات المخبوزة.

قام العلماء أثناء الستينيات بتصنيع غذاء جديد يطلق عليه ركازة بروتين فول الصويا، ويحضر الدقيق بالتخلص من سدس كمية الدقيق حالي البروتين، وتكون الركازة على هيئة عجينة قشدية، يتم تحويلها إلى مسحوق أو مادة محببة، تستخدم في غذاء الأطفال وصناعة الرقائق ومنتجات اللحوم.

كما يوجد منتج آخر يطبق عليه بروتين فول صويا المعزول، ويتم تحضيره باستبعاد ربع لدقيق الخالي من



البروتين من كمية الدهيق المعالج. وهذا المنتج يستخدم لزيادة درجة تماسك وسبة البروتين في منتجات الأغذية المصنعة المختلفة وخاصة للحوم

ويكون عدد من منتجات فول الصويا الغذائية مجموعة تسمى بروتين لخضر التركيبى. وتعالج هذه المجموعة من الأطعمة كيميائياً، حتى تصبح في الشكل والمذاق مثل اللحوم. وبذلك تصبح مقبولة لدى المستهلكين. ويمكن إضافة هذه لخضر التركيبية البروتينية إلى اللحوم أو تناولها وحدها، فأسعارها أقل من أسعار اللحوم، وهي لا تختلف عن اللحوم، وتحتوي على بروتينات أكثر. وتصنع الخضر التركيبية البروتينية من معجون بروتين الصويا أو بروتين الصويا المعزول.

ويتم إنتاج معجون فول الصويا عندما ينبثق دقيق الصويا من آلات كاندفاع معجون الأسنان عند الضغط على الأنبوبة، وتقوم الآلة بتشكيل دقيق الصويا إلى قطع شبيهة باللحم. وقد يجفف هذا المنتج قبل تغليمه وإعداده للبيع، ويصبح رطباً سهل المضغ إذا أضاف إليه المستهلك الماء.

يصنع بروتين الصويا المعروف بتحويل البروتين بواسطة الطرد المركزي إلى ألياف ويشبه لحوم الأبقار والدجاج.

ويحتوي كثير من فوائم الأطعمة على دقيق الصويا لا على فول الصويا المعالج ككية، ويطلق على هذه المنتجات مشتقات الصويا. وتشمل هذه المشتقات المواد المنكهة للطعام ولبن الصويا ومصلحة الصويا. وتستخدم مسحوق الصويا أيضاً في تصنيع بعض المنتجات مثل الأسمدة ووسائل إطفاء الحرائق ووسائل الرش لمكافحة المخدرات وكذلك مواد الطلاء.

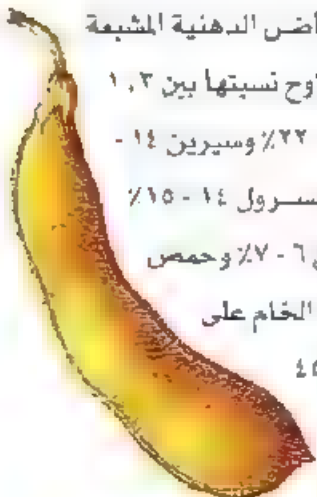
زيت الصويا وطريقة استخلاصه من البذور:

حيث إن بذور فول الصويا يحتوي على نسبة قليلة من الزيت نحو ٢٠٪ فإن الطرق المستخدمة لا تعتمد على العصر الآلي للبذور، ولذلك نجد أن أكثر الطرق استعمالاً لاستخلاص الزيت تعتمد على المذيبات العضوية، مثل إن هكسين N-Hexane أو أيزوهكسين وستين أو البنزين على درجة حرارة ٥٠ درجة مئوية. وهبل عملية

الاستخلاص تعرض لبذور لدرجة حرارة أكثر من ١٠٠ درجة مئوية مدة قصيرة؛ لتثبيط أنزيم لايبوكسي حليز Lipoxygenase ذي القدرة على أكسدة الأحماض الدهنية اللامشبعة بالهيدروجين في الزيت. وحديثاً أدخلت طريقة استخلاص الزيت باستعمال ثاني أكسيد لكرمون السائل تحت ضغط عالي ٣٠٠-١٠٠٠٠ رطل بوصة مربعة. على درجة حرارة ٥٠ درجة مئوية. وبعد استخلاص الزيت يعالج لترسيب الأصماغ والفسفيدات، وذلك عن طريق إضافة أحماض نتركيز ٢.٠١٪ في الماء بنسبة ٣-٥٪ من حجم الزيت والخلط مدة ٣٠ دقيقة على درجة حرارة ٣٥-٥٠ درجة مئوية أو عن طريق معالجة الزيت بماء ساخن على درجة حرارة ٨٥ درجة مئوية، ثم الخلط مدة قصيرة وترك الخليط مدة ينفصل الزيت عن الماء. ثم سحب الزيت، وكذلك يعالج الزيت للتخلص من الألوان غير المرغوب فيها، وذلك بإضافة طين منشط بنسبة ١-٣٪ من وزن الزيت، ويمكن استخدام طين مكون من خليط وكسيد السيليكون ٦٧,٥٪ والمنيوم ١٥,٧٪ وحديد ٢,٥٪ كما يمكن تشييطه بمعالجته بحمض كبريتيك تركيز ١٠٪ في الماء عدة ساعات ثم تجفيفه، كما يمكن التخلص من الألوان غير المرغوب فيها بمعالجة الزيت بمادة بنتونايت بنسبة ٠,١ - ٢٪ من حجم الزيت، ويمكن تنشيط البنتونايت بمعالجته لحمض الهيدروكلوريك بتركيز ٢٠٪ في الماء مدة ساعتين.

التركيب الكيميائي لزيت بذر فول الصويا (عن الأستاذ لدكتور كمال لدين لطاهر)

يحتوي زيت فول الصويا الخام بالإضافة للأحماض الدهنية المشبعة واللا مشبعة بالهيدروجين على شحومات فسفورية تتراوح نسبتها بين ١,٣ - ٣٪ وتتكون هذه المادة من فسفاتيد ايل كولين ١٨ - ٢٢٪ وسيرين ١٤ - ١٦٪ وأيثانول أمين ١٣ - ١٥٪ وقثائي فسما تيدين غلسرول ١٤ - ١٥٪ وحمض الفسفاتييك ١١ - ١٢٪ وفسفاتيد ايل أنوزيتون ٦ - ٧٪ وحمض الفسفاتييك المتعدد ١٢ - ١٣٪ كما يحتوي الزيت الخام على ستيرولات بنسبة ٠,٦٪ تتكون من بيتا سيتوستيرول ٤٥ - ٥٦٪ وستجما ستيرول ٣٠ - ٣٣٪ وكامبسترول ١٣ - ٢٤٪.



استعمالات زيت فول الصويا :

كشفت بعض التجارب الإكلينيكية أن معالجه مرض فرط الكوليسترولية و التصلب العصيدي في الشرايين بزيت فول الصويا بكميات ٤٤٪ من احتياجهم اليومي من الدهون ٩٠ - ١٠٠ جرام في اليوم عدة أسابيع أو تعاطي بعض الأصحاء الزيت بكميات تمدهم يومياً بنحو ٥٢ جراماً من الأحماض دهنية اللامشبعة بالهيدروجين و ٢٦ جراماً من الأحماض المشبعة به أي ما يعادل ٨٠ - ٩٠ جراماً من الزيت يومياً عدة أسابيع؛ أدى لتخفيض مستوى الكوليسترول الكلي في الدم بدرجة يعتد بها إحصائياً. وفيما يتعلق بتأثير الزيت على البروتينات الشحمية Lipoproteins. كشفت بعض التجارب الإكلينيكية أن تعاطي بعض الناس الأصحاء لزيت فول الصويا يومياً عدة أسابيع أدى لتخفيض مستوى الشحميات البروتينية منخفضة الكثافة (LDL) بدون أي تأثير على تلك الشحميات رفيعة الكثافة (HDL) أو المنخفضة جداً في الكثافة. وتشر هذه النتائج بالإمكانية لكاملة في هذا الزيت للوقاية من بعض أمراض القلب والشرايين.

وهما يتعلق بالدهون الثلاثية Triglycerides فقد أثبتت الدراسات الإكلينيكية على الإنسان أن لزيت فول الصويا قدرة كبيرة لتخفيض مستوى الدهون الثلاثية في الدم.

وبالنسبة لمكر الدم فقد عملت دراسة إكلينيكية لمعرفة تأثير زيت فول الصويا على مستوى جلوكوز الدم وقد أدى ذلك إلى انخفاض طفيف في سكر الدم.

لقد وصف فول الصويا بشكل عام بأنه غذاء كامل وسهل الهضم جداً وأنه ناء من الدرجة الأولى للعصلات والمطام والأعصاب. وأنه منشط قوي ومرمم للجسم ومحقق للتوازن بين الخلايا.



فشور الكينا

Cinchona

يبلغ ارتفاع أشجار الكينا ما بين ٨ - ١٦ متراً، وأوراق النبات لها شكل بيضوي وحافها ملساء، وهي متقابلة لها أعناق. الأزهار على شكل عنقود. الثمرة عبارة عن كبسولة بيضاوية إلى متطاولة، وتنشق تشقاً مَصْرَعياً من الأسفل نحو الأعلى. البذور صغيرة كثيرة العدد مسطحة، ولها أحضة.



الجزء المستخدم: القشور.

يوجد عدة أنواع من الكينا تعد دستورية هي:

Cinchona succubea, *C. ledgeriana*, *C. calisaya*, *C. officinalis* ويعرف النوع الأول بالأحمر، والنوع الثاني والثالث بالأصفر، وكل هذه الأنواع تتبع لفصيلة القوية *Rubiaceae*.

لؤلؤس الأصلي تنمو أشجار الكينا بصورة طبيعية في سلاسل جبال الأنديز. وقد انتشرت زراعة هذا النبات في كثير من البلدان الحارة، وخاصة في الهند وحزر الهند الشرقية وسيلان

المحتويات الكيميائية:

تحتوي قشور الكينا على مواد عطرية وسكاكر، حمض يعرف بعامض الكينا. كما تحتوي القشور على مركبات عديدة من القلويدات تتبع مجموعة « *quinine a* » وأهم قلويدات الكينا هي كينين *Quinine* كينيدين *Quinidine* سينكونين *Cinchonine* سنكونيدين *Cinchonidine*.

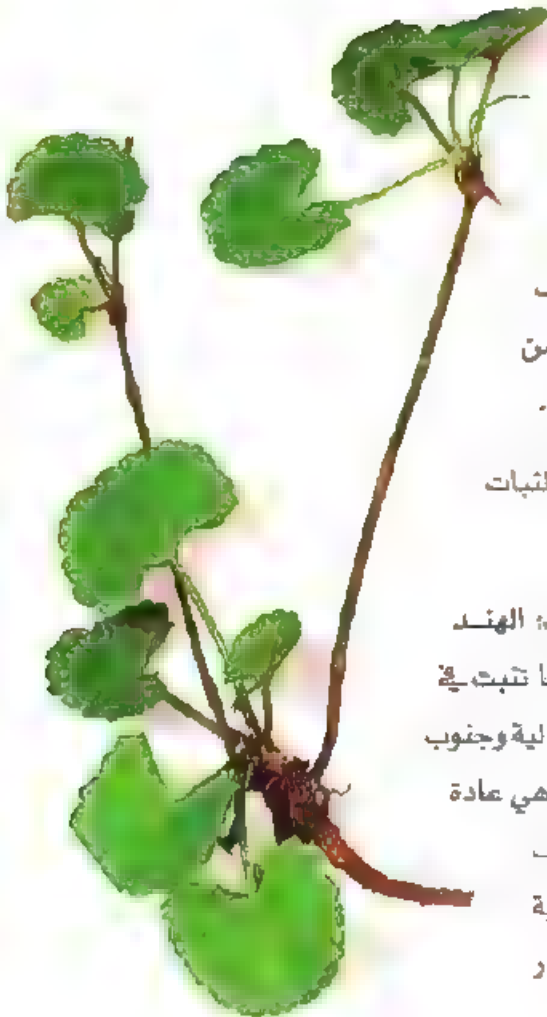
الاستعمالات:

يستعمل القلويد كينين *quinine* في علاج الملاريا، أما قلويد الكينيدين *Quinidine* فيؤثر مثبطاً للقلب؛ وعليه فإنه يعطى لعلاج انقباض الأدين الليفي. أما السنيكويين والسنكونيدين فإنهما يستخدمان أيضاً في حالات الملاريا، ولكن بصورة أقل من الكينين.



قصعة الماء الهندية

Gotu Kola



تعرف قصعة الماء الهندية بسرة البحر الهندية، وكذلك بجوتوكولا. وهي نبات عشبي زاحف يصل ارتفاعها إلى ٥٠ سم، ذات أوراق مروحية الشكل، تعرف علمياً باسم *Centella asiatica* من الفصيلة المظلية *Umbelliferae*.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائها الهوائية.

الموطن الأصلي للنبات، الهند وجنوبي الولايات، كما أنها تنبت في المناطق شبه المدارية من أستراليا وجنوب إفريقيا وأمريكا الجنوبية، وهي عادة تفصل المناطق السبخة وضايف الأنهار. تحصد الأجزاء الهوائية المستعملة من النبات على مدار العام.



تحتوي قصعة الماء الهندية صابونيات ثلاثية التربين وتشمل أسية تيكوسيد، بارهموسيد وتانكوسيد. كما تحتوي على قلويات أهم مركب فيها هيدروكوتيلين كما تحتوي على مواد مرة أهمها مركب فيلارين.

الاستعمالات:

تعد قصعة الماء الهندية علاجاً أيورفيدياً قديماً، ويستخدم اليوم على نطاق واسع في العرب. حيث تعد مقوية ومنظفة لمشكلات الجلد والاضطرابات الهضمية. تستخدم في الهند لعلاج الحذم. تستخدم أوراق النبات لالتئام الجروح، كما أشارت إحدى الدراسات التي أجريت في معال علم التجميل، ونشرت في مجلة Anna's of Plastic surgery وهناك مركب يسمى ماديكاسوسايد وهو مركب مضد للالتهابات ويساعد على التئام الحروق دون ترك أي آثار. كما أن هناك دراسات أخرى أوضحت أن هذا العشب يساعد على التئام الرقع الجلدية وعلى التئام الجروح الناتجة عن شق الفوهة القرجية أثناء عملية الولادة.

كما أبدت إحدى الدراسات الصغيرة صحة ما عرف عن نبات القصعة الهندية في استعمالها في علاج أمراض الجلد. فقد أثبتت لدراسة أن عمل دهن مستخلص من لعشب قد ساعد على تخفيف البقع الحمراء المؤلمة المصاحبة لمرض الصدفية، وقد أجريت دراسة على ٧ من المصابين بالصدفية قاموا باستعمال الدهن قائماًت الجروح في ٥ من المشاركين، خلال شهرين، وتكرر المرض في واحد فقط من الخمسة في أثناء ٤ شهور بعد نهاية العلاج.

تساعد أوراق النبات في تحسس الدورة الدموية في الأطراف السفلية من الجسم. مثل الدوالي التي تصاب بها الساقين، فهي دراسة أجريت على ٩٤ من المرضى الذين يعانون من لتورم والتثاقل والآلام في الساقين. نتيجة ضعف الدورة الدموية تم إعطاء بعضهم ٦٠ مجم من أوراق النبات، و لبعض الآخر أعطوا بعض العلاجات الطبية التمهوية، وبعد شهرين كان هناك تحسن ملحوظ في هؤلاء الذين تناولوا نبات القصعة الهندية؛ حيث تحسّن أدء الدورة الدموية وتناقص التورم في الساقين. وتوصل الباحثون إلى أن النبات يقوي جدران الأوعية الدموية، حيث إن الأوردة الضعيفة مع نقص الدورة الدموية تسهم في الإصابة بدوالي الساقين.

وفي دراسة أخرى أجريت على ٨٩ من المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم قام الباحثون بإعطاء بعض المرضى أفراساً خالية من مادة الماعلة، والبعض الآخر أعطوا مستخلص النبات، وكانت النتيجة أن هؤلاء الذين تعاطوا العشب قد شعروا بانخفاض ملحوظ في ضغط الدم المتزايد.

كما مرض الحزام فقد أثبت إحدى الدراسات التي نشرتها مجلة Bnt sh Journal Natural صحة ما عرف عن الاستعمال التقليدي لهذه العشبة في علاج مرض الحزام، والمعروف حالياً بداء هاسن، والكثيرا المسبب للمرض لديها طبقة خارجية شمعية تحميها من جهاز المناعة، ووجود مركب أسية تماكوسايد في عشب قصعة الماء الهندية يذيب هذه الطبقة، مما يساعد جهاز المناعة على القضاء على هذه البكتيريا. وفي دراسة أجراها باحثون الهنود على الخلايا السرطانية، حيث قاموا بعمل مرعة للخلايا السرطانية، وبوصلوا إلى أن مستخلص العشب يقضي على الخلايا السرطانية، دون أي تأثير سام على الخلايا الأخرى.

تعد قصعة الماء الهندية آمنة للاستعمال في حدود الجرعات الموصى بها، ولابد من استشارة المختص قبل استعمال الجرعات العالية من العشب، ويجب عدم استخدام العشبة من قبل لحوامل والمرضعات والأطفال. وقد سبب تناول العشب اضطراباً بسيطاً للشخص المريض مثل الطمح الحلدي أو الصداع ويعب تقليل الحرارة أو التوقف عن تناولها نهائياً، يوجد مستحضر مقن يباع في محلات الأغذية الصعبة في المملكة على هيئة كبسولات، تستعمل مقوياً عاماً ومنبهاً، ويزيد النشاط والراحة الجنسية، ويقوي الذاكرة والدورة الدموية، وتقاوم النعاس والصداع. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.





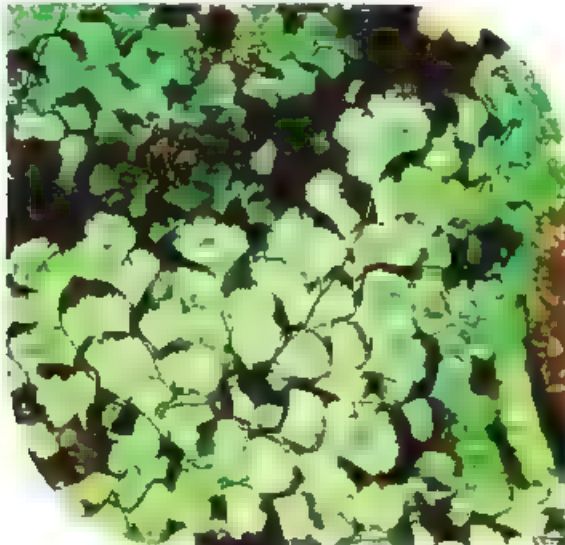
كزبرة البئر

Maidenhair Fern

كزبرة البئر عبارة عن سرخس ذي أوراق رقيقة، يصل ارتفاعها إلى ٣٠ سم. يكون على الأوراق أنماط اللقاح، تعرف علمياً باسم *Adiantum capillus-veneris* من الفصيلة *Polypodiaceae*.

الموطن الأصلي لكزبرة البئر أوروبية وشمالية أمريكية، تنمو عادة في المواقع الرطبة والظليلة. نجدها المستعمل من النيات جميع أجزائه الهوائية.

تحتوي كزبرة البئر على علافونيدات، وتشمل الروتين والأيزوكويرستين كما تحتوي على التربينويدات، وتشمل الأديانتون كما تحتوي على حموض لعفص والهلام.



استخدمت كزبرة البئر في علاج منذ الأرمنة القديمة، ويقول العشاب كابوڤ K'Eogh في القرن الثامن عشر: إنها تساعد في علاج الربو والسعال وضيق النفس. وهي مفيدة ضد لبرقان والإسهال، وعض الكلاب المسعورة، ومدرّة للبول والحبض وتعت حصاء المثانة والكلبي.

يقول دبسكوريدس إن كزبرة البئر إذا شرب نفع من الربو واليرقان وعسر البول، ووجع الطحال، ويعقل البطن، وينفع من نهش الهوام والحيات، كما يدر بطمث، وينقي النفساء، ويقطع سيلان الدم، وينفع من وجع الصدر والرئة، ويخرج ما هبهما من الفضلات الغليظة اللزجة. كما يقول إن كزبرة البئر تسهل المرة الصفراء التي في المعدة والأمعاء، وإذا عمل منها طلاء على داء الثعلبية أنبت الشعر، أما داود الأنطاكي فيقول في كزبرة البئر: «إن نبات الكزبرة ينبت في الأسار ومحاري المياه، ولا يختص بزمان معين، وهي علاج للسعال وضيق النفس والربو وأوجاع الصدر وعلاج الاورام و شقيقة، وتمنع سقوط الشعر، أما المركماني فيقول عن كزبرة البئر «تحبس البطن وطبيحها ينفع من الربو واليرقان ووجع الطحال وينفع من قراع الرأس ومن البواسير و لسروح الرطوبة ومن الجرب في العين»، ويقول عاشور في كزبرة البئر «إن النبات كان شائع الاستعمال عند العرب القدماء، وأن مقلّي النبات يمد في علاج الربو، كما أنه مدر للبول، ونجح استعمال النبات في علاج داء الثعلبية». أما بولس فيقول إن مستحب الأور في طارد للبلغم، ومهدئ، ولعلاج مختلف أمراض الصدر. كالبرد والالتهاب الرئوي، أما المقلّي المركز فمدر للطمث».

أما طب الحديث فيقول: إن العشابين الغربيين يستخدمون كزبرة البئر لعلاج السعال والتهاب القصبات الهوائية المزمنة، و لتهاب الحلق والنزلة الأنفية المزمنة. كما يستعمل كعلاج مضاد للتشنج، وقد أثبتت الدراسات فائدة كزبرة البئر كمقوية ومعرفة ومدرّة للطمث، وطارده جيدة للبلغم، طريقة الاستعمال هو أخذ 5 أحرار (ملعقة من مسحوق النبات) تضاف إلى ماء كوب ماء مقلّي وتترك مدة عشر دقائق، ثم تصفى وتشرب مرة واحدة في اليوم عند النوم.

يجب عدم استخدام كزبرة البئر من قبل النساء الحوامل، كما يجب تحريش النبات بعيداً عن الضوء والرطوبة.



لبن الإبل

Camel Milk

يعد لبن الإبل الغذاء الرئيس للبدو في الصحراء، ويعدونه أفضل الألبان فاطبة؛ ويمضونه طارحاً في معظم لحالات، ولبن الإبل يتدرج في فوائده وفي مكوناته، فالورثة لها دور في ذلك ومرحلة الإدرار وعمر الناقة ونوع الطعام الذي تغذى به وكذلك كمية الماء المتوفر للشرب.

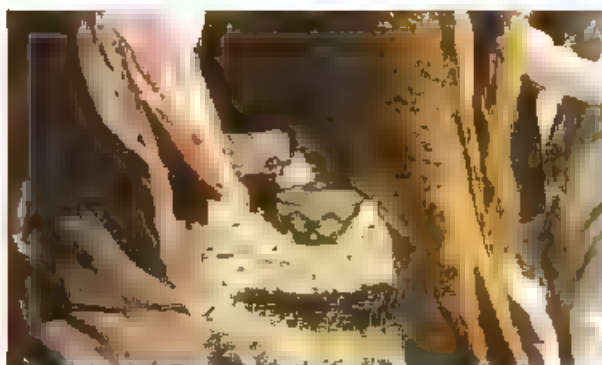
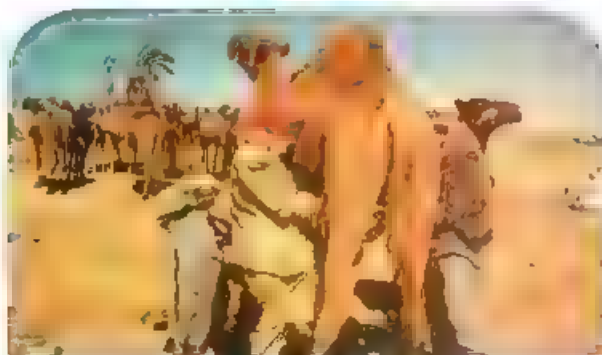
المحتويات الكيميائية.

يعد لبن الإبل قلوياً، ولكن سرعان ما يصير حامضاً إذا ترك مدة من الزمن ويتفاوت مذاقه من شدة الحلاوة إلى فاتر ومالح، ويحتوي لبن الإبل على مواد بروتينية بنسبة ما بين ٢,٥ إلى ٤٪ ومواد صلبة ما بين ١٠ إلى ١٥٪ ودهون وبالأخص في أول مدة الإدرار ما بين ٢ إلى ٣٪، ومواد سكرية وبالأخص اللاكتوز ما بين ٣ إلى ٦٪ وكلوريد الصوديوم ما بين ١٤ إلى ١٢٧٪. كما يحتوي على معادن مثل الحديد والكالسيوم والفسفور وعلى فيتامينات مثل فيتامين ب^٢ و ج.

الاستعمالات:

قبل الحديث عن استعمالات لبن الإبل دواءً سنعطى القارئ الكريم نبذة عن بعض أسماء لبن الإبل عند البدو الذين هم من أكثر الناس استعمالاً له، ويقول البدو: إن لبن الإبل يدخل ولا يدخل عليه، أي إنه يكفي عن غيره من الأعذية التي لا حاجة لها بعد تناولهم اللبن، ومن أمثال لبدو في ألسان الإبل قولهم: «فرطوع يطرد الظمأ والحوع، كما يقولون أيضاً عن اللبن: «لشبع المروى المقيت» أي يفني عن الماء فيرويه، وعن القوة فيشبعهم، وعندما يقدمون اللبن يقولون: «عطله در واكمه الشر»

والعرب قد استفادوا من لبن الإبل في علاج كثير من أمراضهم كالجدري
والحروق وأمراض الأسنان وأمراض الجهاز الهضمي ومقاومة لسموم
وأفضل لبن الإبل كعلاج اللبن بعد الولادة بأربعين يوماً، وأفضله ما اشتد بياضه،
وطاب ريحه، ولد طعمه، وكان فيه حلاوة سيرة ودسومة معتدلة واعتدال هو مه في
الرقعة، وجلب من ناقة صحيحة معتدلة اللحم محموددة المرعى والمشب.





وقد ورد في الحديث الشريف أهمية اللبن الإبل لدواء بعض الأمراض، فقد ورد «أن أناساً أتوا الرسول ﷺ وكان بهم سقم، فبعثهم لئذود له، فيشربوا من ألبانها فصحو». وتقول العرب للبن الإبل: الدواء.



ولبن الإبل محمود يولد دماً جيداً، ويرطب البدن الياس، وينفع من الوسواس والفم والأمراض السوداء، وإذا شرب مع العسل نقي القروح الباطنة من الأخلاط العقنة، ويشرب اللبن مع السكر، يحسن اللون جداً ويصفي البشرة، وهو جيد لأمراض الصدر، وبالأخص الرئة وهو جيد للمصابين بمرض السل.

وقد ورد لبن اللقاح جلاء وتليناً، وادراراً وتفتيحاً للمسدد، وجيداً

للاستسقاء. وقد قال الرازي في لبن الإبل: «لبن اللقاح يشفي وجاع الكبد وهساد المراح».

وقال ابن سينا في كتاب لقانون: «إن لبن الفوق دواء نافع لما فيه من الجلاء برهق وما فيه من حاصية، ون هذا اللبن شديد المنفعة، فلو أن إنساناً أقام عليه بدل الماء واطعام شمي به، وقد جرب ذلك قوم دفعوا إلى بلاد العرب فقادتهم الضرورة إلى ذلك فعفوا».

ويصح المريض الذي يأخذ لبن الإبل سعال أن يأخذه بالعداء ولا يدخل عليه شيئاً ويجب عليه الراحة التامة بعد شربه، يعد لبن الإبل الطازج نحر أفضل شيء، لتنظيف الجهاز الهضمي ويعد أفضل المسهلات.

وهناك قصة حقيقية حدثت لأحد المرضى الذي كان يعاني من مرض في معدته، وراجع كثيراً من الأطباء وكثيراً من المستشفيات، ولكنه لم يشف من مرضه. وأخيراً

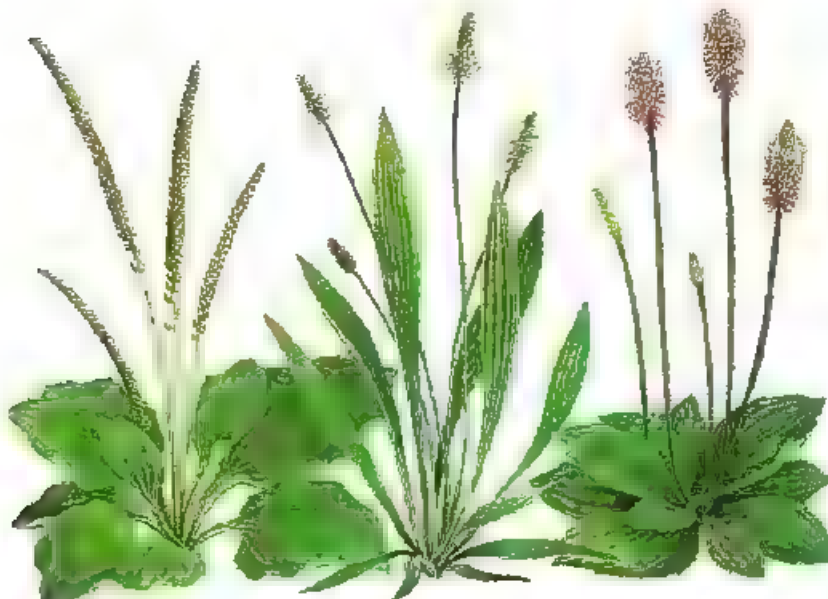
ازدادت حالته سوءاً لدرجة أنه لم يستطع المشي و أصبح مقعداً، وعندما رأى أن علته زادت طلب من قريب له أن يأخذه إلى جدته التي تعيش في البادية من أجل أن يراها قبل دنو الأجل. فما كان من قريبه إلا أن أخذه إلى جدته في البادية. فعندما شاهدته حزنت حزناً شديداً لحالته، ولكنها تعلم علم اليقين أن لبن الإبل علاج جيد لكثير من الأمراض، فحلبت له من ناقة جيدة، تتمتع بصحة جيدة وتتغذى من أعشاب الصحراء، التي تحتوي على كثير من المواد الدوائية، وطلبت من ابن أختها أن يأخذه بعيداً عن بيت الشعر الذي تقطعه، وأن يصنع له ظلاً بالقرب من مسكنها، فأحده إلى مكان يبعد عن منزلها نحو ٥٠ متراً، وصب له ما يشبه الحيمة وسقاه اللبن. وبعد ساعات شعر المريض بحركة غير طبيعية في بطنه، وبدأ يشعر بالألم مبرحة. ثم بعد ذلك حدث له إسهال شديد مصحوب بقطع غريبة، ثم حلبت له مرة أخرى وسقته. وبدأ يشعر بالأعراض نفسها وحدث له إسهال شديد، وفي المرة الثالثة سقته لبناً حامضاً من حليب الإبل فشربه، فتوقف الإسهال وتوقف الألم، وبدأ يشعر بالراحة و لرغبة في الأكل؛ مع العلم أنه مكث أياماً دون طعام، حيث كانت شهيته للطعام معدومة، فخبرت له الجدة خيراً مرموداً أي وضعت داخل الحمر والرماد، ثم أعطته مع مرق طري جديد فأكله، وبدأ يشعر بالعافية والراحة، ومكث عند جدته حتى شفي تماماً، وعاد يرأول أعماله وحياته العادية وبالرغم من أنه قد فقد الأمل في العيش.





لسان الحمل (Plantago Psyllium)

لسان الحمل عبارة عن عشبة معمرة تنمو برياً يبلغ ارتفاعها نحو نصف متر وهناك ثلاثة أنواع من هذا النبات. الأول يعرف بلسان الحمل السباني أو أذان الجدي وهو ذو أوراق قصيرة وأزهاره بيضاء بحيوط دقيقة بتمسحية اللون، وهو يشبه النوع الشبي المعروف بلسان الحمل المتوسط، Plantago media ولكن الأوراق طويلة قليلاً وعلى شكل حربة مخططة تخطيطاً طويلاً. أما النوع الثالث فيسمى لسان الحمل الكبير Plantago major، وهو يمتاز عن النوعين السابقين بأوراقه العريضة وساقه الطويلة وأزهاره الطويلة الصفراء أو الحمراء.



لوطس الاصلي للسات تنمو الأنواع الثلاثة في جنوب أوروبا وشمال إفريقيا
وأسية، بخاصة في الهند. كما تزرع على نطاق واسع لاستعمالها الطبي.

الحور - يستعمل من السات هشرة الثمرة والبذور - تحتوي مواد هلامية
(أراينوكسيلان) وزيتاً ثاثاً. وأهم مكوناته لينوليك وحموض دهنية بلميتيه وأولييه
بشكل أساسي ونشاء وكذلك حلوكوزيدات لأكيوبين.

الاستعمالات:

استخدم الفرعنة سات لسان الحمل لعلاج حالات الملاريا والدوسنتاريا، وكان
مُغلى أوراق النبتات يستعمل شراً لأملاح سوء الهضم والإمساك ومضبطة ضد
أمراض الدم. بينما استخدمت الأوراق على شكل ضمادات لعلاج الخراجات والقروح
ونسع الحشرات.

قال ابن سينا: «ورقه قابض يمنع سيلان الدم، ونافع للدمامل المزمنة و لطرية،
جيد للأورام الحارة وحرق النار والقروح الخبيثة والمزمنة والجراحات العميقة. نافع
لوجع الأذن وطبيخ أصله (جذوره) مصمصة لوجع الأسنان. عصارة ورقه لتسكين
الأوجاع. إذا امطرت عصارة ورقه في العين مع الرمـد. أصله ويدوره وورقه لعلاج
سدد الكبد والكليتين. نافع لقروح الأمعاء والإسهال شراً بوضع مع الملح على عصة
الكلب».

وقال ابن البيطار: «النبت عبارة عن صرب من المر، وأنفعه الأكبر في ورقه،
فهو قابض جيد للأورام الحارة وحرق النار، جيد للعروق الخبيثة، ويصعد به داء
الفيل».

أما داود الأنطاكي فقال «بارد يابس في الثانية، يرفع من الرمـد والسل والربو
ونفث الدم وقروح الدم ودرئه ولثة والطحال والكي وحرجه البول. والنزف شراً.
والأورام طلاءً. والقروح ضماداً وذروراً، يلحم ويلئم الحروح. ويمنع الصرع وحرق
النار وداء الفيل والحميات».

ستعمل منقوع الأوراق والبذور شراً بمعدل ثلاث ملاعق يومياً، وذلك لعلاج

السعال الديكي والربو وسوء الهضم واضطرابات الكبد وحرقان البول والملاريا والدسنتاريا.

يستعمل منقوع مُغلى الأوراق بنسبة ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق في كوب ماء مُغلى، ويتناول الشخص ملعقة صغيرة كل ساعتين وذلك للإقلاع عن التدخين.

يستعمل مُغلى الأوراق بنسبة ٢١ ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مُغلى ويتناول المريض ٣ أكواب يومياً، وذلك لحالات الإسهال والضعف العام وتجلط الدم.

- تستعمل عجينة مسحوق الأوراق المطازحة أو الحافة على هيئة ضمادات لحالات الجروح ولسع الحشرات وعضة الكلب.



منتجات النحل

Bee Products

يرتبط العسل في ذهن الإنسان بالنحل، ويظن كثيرون أن النحل لا ينتج إلا العسل، مع العلم أن هناك منتجات هامة للنحل تستخدم في الغذاء والدواء.

ما هي النحلة؟ النحلة حشرة تنتمي إلى قسم مفصليات الأرجل، ولها أنواع عديدة، منها نحل الخشب، ونحل الأرض، والنحل الطنان (وهو ذو قنطرة كبيرة في تلقيح الأزهار سبب كبر حجم جسمه، الذي يحمل حبوب اللقاح من زهرة إلى زهرة). والنحل الاستوائي وهو نحل صغيم الجسم، يبني عادة قرصاً كبيراً من الشمع في قسم الأشجار الضخمة، وأهم الأنواع التي لها منتجات هامة في حياة الإنسان هي على النحو الآتي:



١- النحل الإيطالي: وهذا النوع من النحل يميل لونه للاصفرار، وموطنه الأصلي جبال الألب في إيطاليا، وهو نحل وديع، يعيش في المناخ الحار والبارد، وهو أنشط أنواع النحل في جمع العسل وقليل في جمع العكبر، ملكاته كثيرة الإنتاج.

٢- النحل القوقازي: وهذا يميل لونه للسجابي، وهو نحل وديع، يتميز بجمع كميات كبيرة من العكبر.



٢- النحل المصري وهذا النوع يعيل لونه للأصفرار. لا يتحمل البرد وهو شرس أحياناً، وشغالاته صغيرة الحجم، وملكتها وافرة الإنتاج. لون شمعها أبيض، يجمع العكبر بكثرة.

٤- النحل السوري يعيل لونه للأصفر و موطنه الأصلي سورية وهو يشبه إلى حد ما الإيطالي. لكن شغالاته شرسة، وتدافع عن خليتها بعنف.

٥- النحل التونسي وهو نوع شرس يتكاثر بسرعة، ويجمع لعكبر بكثرة.

٦- النحل الألماني لونه أسود شرس قليل الإنتاج وشغالاته كسولة.

والنحل من الحشرات الاجتماعية التي تعيش في مجموعات، تتكون كل منها من الملكة والشغالات والذكور والملكة لا تختلف كثيراً عن بقية لمحل عند خروجها من البيضة ولكن بإطعامها بالغذاء الملكي Royal Gilly الذي تتجه وتصنعه لشغالات في عددها بلعابية، فيكبر حجمها سرعه حياليه. وتبدأ بوضع بيضة كل دقيقة على مدار اليوم، ونظراً لغذائها الخاص فهي تستمر في التبيض مدة تصل إلى ٥ سنوات.

أما الشغالات فتقوم بتنظيف الخلايا، وتغذية الملكة بأغزارها للغذاء الملكي وتغذية اليرقات الغنية واليرقات الملكية والشغالات تجمع رحيق الأزهار وحبوب اللقاح ولتحديد نوع الأزهار التي أعطت العسل، يتم فحص قطرة من العسل تحت المجهر لمعرفة نوعية حبوب اللقاح الموحدة فيه، فإذا تبين أن نسبة حبوب اللقاح قد بلغت في هذا العسل ٥٠٪ لنوع نبات واحد من إجمالي حبوب اللقاح التي تحتويها فإننا ننسب هذا العسل إلى ذلك النبات.

وأهم أنواع العسل وصنفته حسب الدراسات الأوروبية هي

١- عسل الطلح أو السنط له لون غنيري وأصفر ذهبي رائحته خفيفة، وطعمه شديد الحلاوة، وقوامه سائل.

٢- عسل الخلنج لونه بني محمر، له رائحة قوية، طعمه خاص ومميز، وقوامه لزج (شبه سائل).

- ٢ - عسل الكستناء (أسوهروة) لونه بني غامق، رائحته قوية، طعمه مثير، يميل للمرارة، قوامه خفيف وأحياناً لزج.
- ٤ - عسل اليوكالبتوس لونه عنبري، رائحته عطرية ومده لديد، كثيف القوام، دبق وحبيبي ناعم.
- ٥ - عسل البرتقال لونه عنبري فاتح، له رائحة خفيفة، وطعمه لديد، وقوامه حبيبي.
- ٦ - عسل طعماميل الحبل (حصى البان)، لونه شاحب يميل للبياض، رائحته خفيفة ومستحبة، قوامه حبيبي.
- ٧ - عسل الزيزفون لونه أصفر شاحب، رائحته عطرية قوية، وطعمه لديد، وقوامه كثيف ودبق.
- ٨ - عسل البرسيم لونه أبيض، رائحته حميدة ومستحبة، وقوامه حبيبي ناعم.
- ٩ - عسل الزعرور البري لونه عنبري حميف، رائحته عطرية طعمه عطري عذب، وقوامه كثيف ودبق.
- ١٠ - عسل التتوب (الصنوبر الصغير)؛ لونه بني مسود مشوب بلون أحصر غامق، رائحته عطرية، طعمه لديد، وقوامه سائل.
- ١١ - عسل الزعرور البري؛ لونه عنبري خفيف، ورائحته عطرية، طعمه حلو لديد، قوامه حبيبي ناعم.
- ١٢ - عسل الخرامى: (بسات اللافندر جيت) يسميه أهل الشام: بسات الخرامى مع أن بسات الخرامى في نجد يختلف تماماً عن بسات اللاهاسر). لونه عنبري خفيف، ورائحته عطرية، وقوامه دهني.
- ١٣ - عسل السدر؛ لونه يميل إلى السواد، رائحته خفيفة جداً، وطعمه حلو لديد، وقوامه سائل دبق.

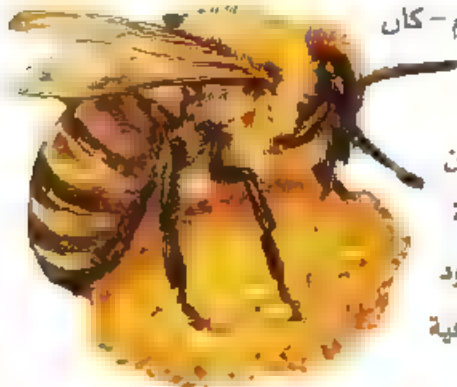


وأفضل أنواع العسل هو الذي يجمعه النحل في فصل الربيع، وبليه العسل الذي يجمعه النحل في الصيف، ورذوه عسل الشتاء. للعسل أسماء كثيرة منها الشهد. ويعني العسل المحنك ما دام لم يعصر من شمعته، والصرب ويطلق على العسل الأبيض الحامد، الدوب ويطلق على العسل الصافي الخالي من أي شوائب، وحقيق النحل أي الصافي والخاص من إنتاج النحل.

متى عرف الإنسان العسل ؟

تعود معرفة الإنسان للعسل إلى ما قبل التاريخ، وربما عرفه الإنسان منذ أن وجد على سطح الأرض، وأقدم الكتابات التي تحدثنا عن العسل تعود إلى ما قبل ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد، فقد وجد اسم العسل منقوشاً على بعض الآثار الفرعونية. كما وجدت مقادير من العسل في مصابر فرعونية، لم تفسد وإنما تغير لونها فقط إلى اللون الأسود. كما عثر على ملاعق في برميل عليها آثار العسل من أيام المراعنة. عثر على جثة طفل مغمورة في إباء مملوء بالعسل. وذلك في هرم من أهرام المراعنة بمصر، وذلك إن دل على شيء فإنما يدل على ما في العسل من أسرار عجيبة، حملت جثة هذا الطفل لا تتعفن ولا تعطب خلال ٤٥٠٠ سنة. وذلك بأمر الله الذي أودع في العسل شفاء لمعظم الأمراض. كما يروي أن حنة الإسكندر الأكبر أرسلت إلى مقدونيا وهي مغمورة بالعسل وكان الرومانيون واليونانيون يستعملون العسل لحفظ اللحوم

لقد ورد ذكر العسل في التوراة في «الإصحاح الثالث والأربعين من سفر لتكوين حين أراد إحقوة يوسف الرجوع إلى مصر لشراء القمح وأخذ أخيه بنيامين معهم، تلبية لطلب يوسف. فقال لهم أبوهم: «وأنتوا للرجل هدية قليلة من البلسان وقيلاً من العسل». وسليمان بن داود -عليهما السلام- كان يأمر بالبحث عن العسل واستعماله.



وفي الأساطير الهندية القديمة «أن السماء منحت الحياة للناس في شكل نحلة تصف على زهرة اللوتس، فقد كان الهنود ينسبون إلى العسل كثيراً من المزايا الشاهية

والمقوية، ويقولون إنه الدواء الذي يهب السعادة للسعداء ويحفظ شبابهم، وأنه ترياق لكل السموم المعدنية والحيوانية والنباتية.

وفي اليونان القديم كان العسل يعد أعلى ما تنتجه الطبيعة. وكان الإغريق يظنون أن ألهمهم خالدة، لأنها طعمت عسل النحل، وقد اعترف عالم الرياضيات فيثاغورث بأنه عاش إلى التسعين من عمره في صحة كاملة وعافية تامة بفضل طعامه للعسل.

وقالت آل ثورفيدا الطبية الهندية: إن حياة الإنسان يمكن إطالتها إذا حفظ الإنسان على وجبة أهمها العسل واللبن. لقد عاش العالم ديموقريس مبتكر النظرية لدرية إلى ما بعد مائة العام، ولما سئل عن سبب ذلك قال إني طعمت العسل مع الطعام، وأدهن بشرتي بالزيت. وكان أبوقراط الطبيب لكبير والفيلسوف القديم الذي عاش من العمر ١٠٧ سنة، كان يأكل العسل باستمرار، وقد استعان به في طهه كعلاج لكثير من الأمراض، وقد قال: إن العسل مع غيره من الأعذية الأخرى يمنح الصحة. ولما سئل أحد المعمرين الرومانسيين من ذوي السلطان عن السبب في صحته العقلية والحسية حتى وقت سنه المتأخرة، حيث وصل إلى مائة عام، قال: العسل من الداخل والريت من الخارج.

وماذا عن معرفة العرب للعسل ؟

لقد عرفت العرب النحل والعسل منذ أزمنة بعيدة وتحدثوا عنهما في شعرهم وشعرهم، فقد وصفوا النحل نثراً كما يأتي: وكفى النحلة فضيلة ذات وجلالة صفات، أنها أوصي إليها. وأنت في الكتاب عليها، تعلم مساقط الأنواء وراء البداء، فتقع هناك عن نورة عبقة وبهارة أنفة، وترتشف منها ما تحفظه رضاباً وتلفظه شراباً، وتتعاوى بعداً منه عن أكرم مجتنى وأحكم مبيتى.

ووصفوه شعراً، فقالوا:

لله ربيعة نحل	وعى الربى والشعاب
وجتاب أرضاً فارصاً	يقش مصاباً مصاباً
حتى ارتوى من شفاء	يحج منه رضاباً
إن شئت كان طعاماً	أو شئت كان شراباً

ولما جاء الإسلام ورد ذكر العسل في القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة

التركيب الكيميائي للعسل:

يحتوي العسل على ماء وجلوكوز وفركتوز وسكرور وأحماض أمينية (المكونة للبروتينات) وأحماض دهنية، التي تساعد على امتصاص بعض الفيتامينات في القناة المعوية. ومعادن مثل الكالسيوم والمغنسيوم والبوتاسيوم والصوديوم وحديد والمنجيز والفحاس. ومن المعروف أن معدني الكالسيوم والفوسفور يساعدان على تكوين وتقوية العظام والأسنان والبوتاسيوم والصوديوم بكالسيوم تساعد على تنظيم حركة الأعصاب والعضلات أما حديد فله دور كبير في تكوين هيموجلوبين الدم حيث إن نقصه يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم. كما يحتوي العسل على كثير من الفيتامينات مثل ج ومجموعة فيتامين ب المركب، وتتركز أهمية هذه الفيتامينات في مساعدة الجسم على تصنيع البروتينات والهرمونات والأغشية الداخلية للأوعية الدموية والوقاية من الكثير من الأمراض. كما يحتوي على ب^١، ب^٢ بالإضافة إلى الأحماض العضوية والأزيميات وبالأخص أنزيم الأنفرتاز الذي يساعد على تحويل السكرور إلى مادتي الجلوكوز والفركتوز اللذين يسهل امتصاص هضمهما، وكذلك أنزيم الأميليز وأنزيم اللايروزايم وريوت طيارة، كما يحتوي العسل على دكسترين وشمع وحبيبات لقاح وحمض الفورميك.

الغذاء الملكي Royal Jelly:

تقرر الغذاء الملكي غدد خاصة عند الشعالات الفتية، اعتباراً من اليوم الثالث من عمرها وحتى اليوم الحادي عشر، ثم تضمحل هذه الغدد وتتوقف عن الإفراز. إن الغدد التي تقرر الغذاء الملكي في الغدد اللعابية الجبهية، التي تسمى الغدد البعومية، وهي تتوضع مصفوفة على ناحيتي لرأس، وتصب مفرزتها في فم الشعالة عبر فتاة دقيقة، وتستعمل النحل هذا الإفراز لتغذية الملكة وصغار اليرقات، ويسمى الغذاء الملكي بالفالودح الملكي. وللغذاء الملكي ألوان تختلف حسب فصول السنة، حيث يتدرج لونه من الأبيض الفاتح إلى الكريمي الغامق. والغذاء الملكي يخزن في درحات حرارة منخفضة، لا تزيد عن ١٠ درجات مئوية، ويبقى محتفظاً بمواصفاته مدة ثمانية عشر شهراً بعد جنيته دون أن يطرأ عليه أي تغيير.

التركيب الكيميائي للغذاء الملكي:

يتركب الغذاء الملكي من نحو ٦٦% ماء، ١٤% سكريات، ١١% بروتينات، ٦% دهون، ١% مركبات محتلمة مثل المينامينات و لمادن والهرمونات ومصادات حيوية وطعم الغذاء الملكي حامضي، حيث درجة حموضة فيه ٤، وله رائحة قوية تشبه رائحة الفينول.

حبيبات اللقاح Pollen grains

حبيبات اللقاح هي أحد منتحاب النحل، وهي لقاح لارهار يجمعها النحل من أرهار النباتات والأشجار. كما بعني الرحيق، ويقوم النحل بتشكيلها على شكل قطع صغيرة بعد أن يبللها بالعسل لمرص حماية حبوب اللقاح من الفساد. ويقوم بعد هذه العملية بوضعه في كيس خلقي يسمى سلة اللقاح عند أرحبه الخلفيه. ويذهب بها إلى الخلية.

ولحبوب اللقاح أهمية في بناء خلية، حيث يعتمد عليه النحل اعتماداً كبيراً في تغذية اليرقات، ونقصه يؤدي إلى عدم تمكن النحل من مزاولة عمله بالخلية بهمة ومشاط، حيث تتوقف الملكة عن وضع البيض. ولا عرابة إذا عرفنا أن معظم المعاصيل الزراعية لتي تحتاج إلى تلقيح. يعود لفضل في ذلك إلى النحل، بل إن بعض المزارعين يضمون خلايا النحل في مرارهم ويعتمدون على النحل عماداً كلياً في عملية التلقيح حيث يزيد الإنتاج بشكل جيد.

المكونات الكيميائية لحبوب اللقاح:

تحتوي حبوب اللقاح على نسبة عالية من البروتينات تتراوح ما بين ١٥ - ٢٣٪ وتتكون من أحماض أمينية مهمة، وأهمها الليزين Lysin والترتوفان Tryptophane والأرجينين Arginine والسيستين Cystine والتيروزين Tyrosine والليوسين Leucine والميثونين Methionine. وتحتوي على سكريات بنسبة تقدر بنحو ٣٧٪ ومن أهم مكوناتها النشاء واللاكوز، وكذلك دهون بنسبة ١٥٪ وماء بنسبة ما بين ٥ - ١٥٪. كما تحتوي على أنريمات وعدد كبير من الفيتامينات وأملاح معدنية وأنريمات ومصادات حيوية ومواد صباغية.

شمع العسل Wax

عندما تنتهي شعاالات من بغذية اليرقات في اليوم الحادي عشر من عمرها فإنها تبدأ بتصنيع الشمع، وتستمر في ذلك حتى اليوم الحادي والعشرين، وذلك دون أن تعادر الخلية، ثم تبدأ طيرانها لجمع الرحيق. تمرز غدد الشمع التي تقع على الوجه السمي لبطن النحلة بين حنفت بطنها الأربع الأخيرة، مادة الشمع، وهذه تتضج وتجف وتتصب على هيئة قشور، تظهر على حراب خاص موجود في الحلقات الأربع المذكورة، فتجمعها لنحلة بفصلها عن جسمها بواسطة ملاقط أرجبها الحلمية، ثم تقوم بهرسها وعصها قبل استعمالها في صنع الإطارات الشمعية في لحلية وبناء الخرابيب (العيون السداسية) بطريقة فنية منظمه بشكل مدهل.

التركيب الكيميائي لشمع النحل:

لكي يصنع النحل كيلو حرام من الشمع فإنه يحتاج إلى استهلاك ما بين ٧ إلى ١٠ كيلو حرام من لعسل، ويكون الشمع حديث الصنع أبيض اللون، يتحول إلى الأصفر ثم البني الغامق. يتركب الشمع من أحماض دهنية وهيدروكسولنية وهيدرات الكرسون، وغيرها وفي أغلب الأحيان يكون مشوباً بنحو ٥% من حبوب اللقاح والعكر ومود أخرى، بمعنى أنه نادراً ما يكون نقياً.

العكر Propolis

العكر عبارة عن مادة راتنجية صمغية، تجمعها الشغالات من براعم ولحاء بعض أنواع الأشجار. كالحوار والصفصاف والدردار والصنوبر والبلوط وغيرها. تستخلص النحلة العكر من براعم ولحاء الأشجار بواسطة فكها، ثم تنقله بواسطة أرجلها الأمامية والوسطى إلى سلال موجودة على زوج أرجلها الخلفية، وتستمر في فعل ذلك حتى تمتلئ تلك السلال بالعكر، ثم تلخبر به إلى الخيبة، فإذا كانت درجة الحرارة منخفضة نسبياً، فإن العكر يكون صلباً بحيث لا يمكن تفريقه إلا بعد مرور بعض الوقت، والنحلة في حال الخلية التي تكون حر رتها مناسبة لذلك، ثم تستخرجه من سلال أرجلها. وتمزحه بلعابها المني بالأنزيمات، يجمع النحل العكر في بداية موسم الربيع في الوقت الذي يجمع فيه حبوب اللقاح، ثم يوقف عن جمعه حتى موسم آخر.

يختلف العكبر في خصائصه باختلاف مصدره، ولذلك فمن المفيد في أثناء استعماله كعلاج استبعاد عكبر متعدد المصادر ذي خواص متكاملة.

يستخدم النحل العكبر للأغراض الآتية :

١ - سد لشقوق الموجودة في جدران وسقف وأرض الخلية، لتأمين عزلها عن المحيط الخارجي

٢- دعم بنية الإطارات ولصقها مع بعض.

٣ - عند بداية فصل الشتاء يقوم النحل مستعملاً العكبر بتضييق فتحة الخلية، لمنع تسرب البرد إلى الداخل.

٤ - ينشر النحل خلف فتحة الخلية تحصينات مهمة جداً من العكبر، لمكافحة الحيوانات الكبيرة نسبياً التي تحاول الدخول إلى الخلية.

٥- يستعمل كمضاد حيوي، وذلك بتغطية جدران الخلية به وطلاء جدران الحضنة من الداخل بطبقة رقيقة منه منعاً لأي إصابة.

محتويات العكبر الكيميائية :

لقد تبين أن العكبر يحتوي أكثر من عشرين مركباً، حيث يحتوي على ٥٥% مواد راتنجية، ٢٠% شمع، ٢٠% صمغ، ٥% حبوب لقاح، ١٠% زيوت ومركبات متنوعة وشوائب ومضادات حيوية.

وللعكبر نوان مختمة، تتباين حسب مصدره، فمته البني والأصفر والأسود، وبعضه يميل إلى الأخضر والأحمر، وله رائحة عطرية قوية مميزة، تجمع بين رائحة الروائح والشمع والعسل وحبوب اللقاح.

سم اسجل يمرر سم النحل جهاز خاص يتمركز في الحقة الأخيرة من بطن النحلة لشعالة، وكذلك للملكة جهاز سمي بأبرة لسع، ولكنها لا تسع إلا مسكة أخرى. أما الذكور فليس لها غدد سامة.



يتكون الجهاز السمي للنحلة من غدتين وكيس لسم وإبرة اللسع. تفرز إحدى الغدتين سائلًا قلويًا، وتفرز الأخرى سائلًا حمضيًا، وتتصلان بوساطة قناة خاصة بكيس صغير يدعى كيس السم. أما الإبرة، المعروفة بألة اللسع فتتألف من غمد ينتهي بكلايب مديبة، وعند اللسع تبقى الإبرة عالقة مكان اللسع بوساطة الكلايب.

سم النحل عبارة عن سائل عديم اللون، طعمه مر وشديد الحموضة، وله تأثيرات متفوتة على الأشخاص المسوعين، فمنهم من يتأثر به قليلاً، ومنهم من يحدث عنده حساسية شديدة يصاحبها تورم وشتحات. مع وذمة في الرئة وصعوبة في التنفس وانحلال الدم وكريات حمر، وربما تحدث صدمة.

تركيب سم النحل:

يتركب سم النحل من حمض كلور الماء وحمص الخل وحمض الفوسفور واليتين والهستامين والأيامين والميتولين و لسيستين وغيرها وهي ذات تفاع حمضي.

لعلاج لسعة النحل: لا بد من اتباع الخطوات الآتية:

- ١- تترك النحلة عادة إبرتها التي لسعت بها في مكان اللسع تحت الجلد، ولذلك يجب إزالة هذه الإبرة بوساطة ملقاط خاص، ويجب أن يتم ذلك بالسرعة الممكنة وبهدوء بالغ، وذلك لكي لا يتسرب مزيد من السم إلى جسم المسوع.
- ٢- يدهن مكان اللسعة بعصير بصل أو ثوم أو خل.
- ٣- الامتناع نهائياً عن فرك مكان السعة.
- ٤- إذا كان المسوع لديه حساسية مفرطة تجاه سم النحل، فيجب نقله فوراً إلى المستشفى، خاصة إذا كان قد تعرض للسعة سابقة، وأبدي حساسية مفرطة في حبه.

استعمالات منتجات النحل :

أولاً: العسل:

للعسل فوائد كثيرة. فما ورد في القرآن الكريم والأحاديث الشريفة نذكرنا أن العسل فيه شفاء ومن أهم تأثيرات العسل ما يأتي:

١- علاج الإمساك. حيث يؤخذ كوب من اللبن البارد، ويذاب فيه ملعقة كبيرة من العسل، ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء عند النوم فيزول الإمساك.

٢- علاج الإسهال. إن حديث الرسول ﷺ يذكرنا دوماً بعظم فوائد العسل. فذلك الرجل الذي جاء إلى الرسول ﷺ، وقال له: «إن أخي استطلق بطنه، فأمره الرسول ﷺ بأن يسقيه عسلاً، فسقاه أربع مرات وشفي من الإسهال

٣- علاج قرحة المعدة والاثني عشر: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق قشور الموز المجففة، وتضاف إلى ملء ملعقة كبيرة من العسل، ثم تعزج مع نصف كوب حليب، ويؤخذ مرة في الصباح وأخرى في المساء مدة شهر.

٤- للأمراض الصدرية: يمزج ملء ملعقة من عصير الفجل مع ملء ملعقة من العسل، وتعزجان مع ملء كوب ماء دافئ، ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٥- لعلاج الربو: يؤخذ ملء فنجان قهوة من العسل وملء ملعقة سكنجبين، وملء ملعقة من حل بصل العنصل، وتعزج جيداً مع العسل، ثم يمزج الجميع في ملء كوب ماء ويداب جيداً، ثم يشرب على الريق يومياً مدة أربعة أسابيع.

٦- علاج عضلات القلب والرعدة: يشرب على الريق يومياً كوب من الماء البارد محلي بملعقتين من العسل، ويستمر ذلك مدة أسبوع.

٧- علاج الروماتزم: يؤخذ ملء فنجان قهوة من العسل، ويمزج به ربع ملعقة صغيرة من لحبة لسوداء وتخلط مع ملء كوب ماء دافئ، ثم يضاف بضع

نقاط من زيت الزيتون والكاهور، وتمزج جيداً وتشرب قبل النوم. كما يمكن علاج مكان الألم بسع النحل أو حقن سم النحل في مكان الألم.

٨ - علاج الاستسقاء يؤخذ من ماء ملعقة من اللبن الذكر ويغلي مع ملء كوب ماء، ثم يبرد ويضاف له ملعقة كبيرة من العسل ويشرب مرة على الريق وأخرى في المساء يومياً، ويمنع المريض من طعام اللحوم، ويعتمد في غذائه على الشوفان وخبز القمح والعسل وذلك مدة ثلاثة أيام.

٩ - علاج حصوات الكلى يؤخذ ورق الخناز البري قدر ملعقة بعد تطهيره، ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ثم يضاف إليه ملء ملعقة عسل كبيرة وملعقة زيت زيتون وبعد ١٥ دقيقة يصفى ويشرب مرة واحدة عند الشعور بالمفص الكلوي ويستمر عليه مدة أسبوع.

١٠ - لعلاج مشكلات الكبد يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق لحاء البلوط ويمجن مع ملء فنجان قهوة عسل ويلقى على الريق يومياً ومدة شهر.

١١ - لتسهيل الولادة، عندما تبدأ المرأة في انطلق تتناول ملء فنجان قهوة من العسل، حيث تسهل عملية الولادة.

١٢ - لطرد السموم من جسم الإنسان: يؤخذ ملء فنجان قهوة من العسل، ويمزج معه ملء ملعقة طعام من زيت السمسم، ويشرب صباحاً ومساءً.

١٣ - لمنع الأرق يؤخذ من كوب من الحليب الدافئ، ويضاف إليه ملء ملعقة طعام عسل، ويمزج جيداً ثم يشرب قبل النوم.

١٤ - لعلاج مرض التراخوما، يكتحل بالعسل الطبيعي مرة في الصباح وأخرى عند النوم مع تناول ملعقة عسل يومياً.

١٥ - لتخفيف حموضة المعدة: يؤخذ فص ثوم بعد تقشيريه ويقطع ويوضع في ملء كوب حليب، ثم يضاف إليه ملء ملعقة عسل مرة واحدة في اليوم ومدة خمسة أيام.

١٦- لعلاج رائحة الفم الكريهة يؤخذ ملعقتان من العسل وتذاب في ماء مملح على نار هادئة حتى يظهر البخار، ثم يقوم الشخص ويستنشق البخار وتكرر هذه الجلسة عدة مرات مع استمرارية مضغ الشمع.

١٧- للقضاء على الثآليل تسحق ملء ملعقة صغيرة من الحبة السوداء وتخلط مع ملعقة عسل طبيعي وتوضع على الثآليل وتغطى بلاصق بمعدل مرة واحدة في اليوم ويكرر العمل مدة أسبوع وبعدها سوف تسقط و حذاً تلو الآخر.

١٨- الفرغرينا والقروح المتعفنة يؤخذ ملء هجان من ريت كبد الحوت وفجان من العسل وملء ملعقة طعام من مسحوق لمر وتمزج جيداً ثم توضع على الفرغرينا أو القروح المتعفنة بعد تنظيف المكان بمطهر، ثم يعطى بشاش وتكرر هذه العملية يومياً.

ثانياً: استعمالات الغذاء الملكي:

١- لعلاج العقم عند الرجال. يؤخذ مقدار ٥٠ ملليجرام من الحر ريب مباشرة وتوضع فوق لسان وتترك للامتصاص، ثم يشرب بعده ملء كوب من حليب البقر ويستمر على ذلك مدة شهر يومياً، حيث يفيد في تنشيط الغدة الحنسية وعلاج الضعف الجنسي.

٢- لإعادة الخلايا التالفة يؤخذ مقدار ٥٠ ملليجرام هور استخراج من الخرايب ويوضع على اللسان حيث يمتص ويكرر ذلك يومياً مدة أسبوع وتستخدم الحرارة نفسها في حالات ارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم وكذلك في الحالات العصبية والنفسية. كما يفيد في علاج كثير من أمراض الشيخوخة وفقر الدم الشيخوخي.



٣- تسهيل عملية الأنض في جسم الإنسان بمزج الغذاء الملكي بنسبة ٢٪ مع العسل ويؤخذ ملء ملعقة صغيرة يومياً، حيث تزداد قوة الإنسان ونشاطه، ويصبح أكثر تحملاً للإجهاد. ويساعد على وقاية الجسم من الإصابات الجرثومية.

ثالثاً: حبوب لقاح النحل:

يستعمل حبوب اللقاح على نطاق واسع، حيث تعمل مقوياً، وتنشط الجسم، وتزيد من مناعته ضد الحراثيم، تزيد الشهية للطعام، تعيد التوازن في عملية الأيض بالجسم، تقيد الناقهين والمتعبين والمصابين بالتسمم، تقيد في حالات الإرهاق العكري والمصبي، وتحسن المزاج، ويصبح الإنسان أقل عصبية، تنظم عمل الأمعاء وتشمي من الإمساك، تقيد في أمراض البروستاتا.

والجرعة لكل التأثيرات السابقة هي ملء ملعقة طعام صباحاً وأخرى مساءً. ويمصل أن تتم المعالجة بحبوب اللقاح مرتين في السنة، الأولى في بداية الحريف والثانية في بداية لربيع وأن تستمر كل معاجة مدة شهر.

رابعاً: شمع النحل:

يمصغ شمع النحل لعلاج حالات مرضية عديدة مثل التهاب الجيوب الأنفية المزمن و أمراض اللثة، وحالات الربو، والزكام، والتهاب القصيبات، والطريقة أن توضع قطعة من الشمع في الفم وتمصع بهدوء مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة ثم ترمى، ويكرر ذلك ٤ - ٦ مرات كل يوم أو أكثر، ويستمر عمل ذلك حتى الشفاء.

خامساً: العكبر Propolis:

١ - علاج الجروح والحروق. يمرج مقدار ١٥ جراماً من العكبر مع ١٠٠ جرام من الفازلين، ويدهن به الجروح أو الحروق لحدديه صباحاً ومساءً ويكرر يومياً حتى الشفاء.

٢ - علاج التهابات اللثة و لحنجرة و بلوزتين والبيعوم و نقصيت الهوائية وارتئين. إضافة إلى التهاب الجيوب الأنفية والزكام والأنفلونزا، والتهاب لقوبون والقرحة المعدية، والتهاب المثانة والتهاب الكلى والبروستاتا. يؤخذ لعلاج الأمراض السابقة جرم و حد من العكبر ويوضع في الفم لكي يترطب باللعاب، ثم يمصغ بهدوء مدة نصف ساعة ثم يبلع مع قليل من الماء ويستمر الاستعمال مدة ثلاثة أيام متتالية. أما في حالات المزمنة فيستمر العلاج مدة ٢٠ يوماً.

بدأت قصة العلاج بسم النحل عندما أصيب طبيبٌ بمساويٍّ اسمه د. ترنش بالحمى الروماتزمية، وأثناء مرضه تعرض للسع عدة نحللات قشمية على إثر ذلك من مرضه، فلفتت نظره تلك الظاهرة. فبدأ يعالج مرضاه بسع النحل، وقد ذكر أنه عالج ١٧٣ مريضاً مصابين بالروماتزم بسع النحل. شفاوا جميعاً. وهناك قصة أخرى أن طالباً كان يجري دراسة على النحل للحصول على درجة الماجستير، وكان مصاباً بالصدفية منذ ست سنوات دون أن يجد علاجاً وتعرض للسع النحل فتماثل للشفاء..

ومن أهم التأثيرات لسم النحل أنه يمنع تخثر الدم، ويحرض لحسم على إفراز هرمون الكورتيزون. وهو أكثر مضادات لالتهابات الروماتزمية. كما أنه يريد مناعة الأجسام ضد الأمراض.

وطريقة العلاج بسم النحل باستخدام طرق السع، توضع النحلة على المكان المصاب من جسم المريض، وتحرض حتى تلسه، ويبدأ العلاج بسعة واحدة في اليوم الأول، ثم بسعة نحلتين في اليوم الثاني، ثم ثلاث لسعات في اليوم الثالث، وهكذا حتى يصل عدد لسعات النحل إلى عشر لسعات في اليوم العاشر، وعندها تنتهي مدة المعالجة الأولى بحمسة وخمسين لسعة. ثم يستريح المريض مدة ٥ أيام، ويكرر لسع النحل بمعدل ثلاث لسعات كل يوم ومدة ٥٠ يوماً أي ١٥٠ لسعة.

يوجد حالياً في الصيدليات مستحضرات جرى تحصيلها من النحل، وتباع بشكل حقن، وتحقن تحت الجلد في موضع الألم.

غسل العسل:

يعتبر غسل العسل عادة من قبل ضعفاء المومس بالسكر وبتدقيق لبر المعص وبتكشف بواسطة الكحول، حيث لا يترسب فيه كما يغش بالتدقيق غير لمعص والنشاء ويكشف بعدم دوابنه في الماء البارد، ويكتسب اللون الأزرق، إذ أضيف إليه معلول الورد. كما يغش العسل بالسكر والمولاس وعسل القصب أو بالسائل الحلو المستخلص من أشجار القيقب الكندية، الذي يباع في عب لا استعماله بدلاً للعسل في فطائر البان كيك.

يمكن كشف العسل المغشوش مخبرياً حيث يلاحظ نسبة الماء، وكذلك نسبة حيوب اللقاح ونسبة السكروز.

ويمكن الكشف شعبياً عن عسل العس حيث توضع نقطة من العسل على ورقة ثم تحرق فإذا احترقت الورقة وكذلك نقطة العسل دل ذلك على أن العسل مغشوش، وإذا احترقت الورقة، عدا نقطة العسل وقطعة الورق الموضوع عليها النقطة فإن هذا يدل على نقاوته وعدم غشه، كما يمكن رمي قطرة على رمل ناعم أو رماد ثم تحمل، فإذا لم يلتصق بها أي رمل أو رماد فهو نقي.



نفل الماء

Bogbean

نفل الماء يسمى أيضاً قصة الماء، يتراوح ارتفاعه ما بين ٢٠ و ٤٠ سم، وهو نبات معمّر مائى الساق كبير وممداد مغمور تحت سطح الماء، يحمل أوراقاً حرشفية وبقايا ليفية من أعضاء سبق أن سقطت، يمتد الساق في مقاطع، الأوراق كبيرة ثلاثية الوريقات، لها سويقات طويلة وأغمد، الأزهار بيضاء وردية تنتظم في عنقود منتصب على شمراخ، الثمرة علبة،





وطعم النبات حريف. إذا ما رأيت نبات نفل الماء مرة واحدة، يصبح من الصعب بعدها أن تتساه أو تخلط بينه وبين نبات آخر. له فروع مزهرة رائعة الجمال. يعرف النبات علمياً باسم *Menyanthes trifoliata* من الفصيلة النفلية *Menyanthaceae*.

الموطن الأصلي للنبات أوروبا وآسيا وأمريكا، ويوجد في المياه العذبة الضحلة. الأجزاء المستعملة من النبات: الأوراق.

المحتويات الكيميائية للأوراق:

تحتوي على جلوكوريدات أريدويدية وجلوكوزيدات القلاهنول وكومارينات وأحماض فينولية وستيرولات وثلاثيات التربينويد وحموض الفصص وقلويدات البيرولوريدين ولكنها بنسبة قليلة جداً.

الاستعمالات:

استخدم نفل الماء منذ آلاف السنين علاجاً شعبياً للروماتزم والتهاب المفاصل كما استخدم لعلاج احتباس السوائل في الجسم والحرب والحمى. ونقل الماء عشب مرموق يفتح الشهية، وينبه العضلات الهضمية، ويستخدم على نطاق واسع لتحسين الهضم الضعيف أو المتدني النشاط، وبالأخص عند وجود انزعاج بطني. كما أن نفل الماء يساعد على زيادة الوزن. كما أنه علاج فعال للروماتزم والتهاب المفاصل، لا يؤخذ نفل الماء عند الإصابة بالإسهال أو الزحار أو القولون.

كما أنه يستعمل لعلاج مرض الاسقربوط ومنظم لطمث، وهناك مثل يقول إن كوباً يومياً من نفل الماء يمكن أن يطيل الحياة.

الجرعة يؤخذ ملء ملعقة من مجروش الأوراق الجافة، وتوضع في ملء كوب ماء مغلي وتترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً. وهذا سوء الهضم وفقر الدم والاضطرابات النفسية والاضطرابات الدورة الشهرية في سن الإياس.



نفل المروج

Red clover

لنفل الأرحواني أو نفل المروج من النباتات المعمرة، التي يبلغ ارتفاعها نصف متر. أوراقه مؤلفة من ثلاث وريقات، أزهاره حمراء إلى إرجوانية على شكل كرة، وذات نكهة ممتعة، ويمكن أكلها، وتحتوي على عدة أزهار صغيرة. يعرف النبات علمياً باسم *Trifolium Pratense* من الفصيلة البقولية *Leguminosae*.





الموطن الأصلي لنباتات أوروبا وآسيا، وقد وطن في أمريكا الشمالية وأستراليا. الحر. المستخدم من نبات رئيسات الأزهار، التي تحتوي على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض لساليسيك، وكذلك يحتوي على ريت طيار يشمل ساليسيلات الميثيل وكحول البنزيل كما تحتوي على ستيرول وشاء وحموض دهنية. والفلافونيدات الموجودة في الأزهار مولدة للإستروجين.

الاستعمالات،

يعد نبات نفل المروح أحد أقدم لمنتجات الزراعة في العالم، فقد كان يزرع منذ عصور ما قبل التاريخ، وكنوا يستخدمون أزهاره التي على شكل الكرة وأوراقه المركبة ثلاث وريقات منذ الاستخدام لطويل العهد للأعشاب لطبية عبر مئة عام الماضية، امتدحت المانيا للعلاجية لهذا النبات في علاج لسرطان، بالمقابل يعلن العديد من الأطباء المعاصرين بأن النفس لا يؤدي إلى أي تحسن في وضع لمصابين بالسرطان. مع ذلك فقد كشفت بعض الدراسات أن من الممكن أن يكون لهذا النبات بعض الآثار المضادة للأورم. كما لعب هذا النبات دوراً في الزراعة قديماً جداً، تميز أيضاً بكونه استمر مدة طويلة من التاريخ كمر ديني، فقد جعله الأغريق والرومان القدماء وكذلك الشعوب السلتية في إيرلندا قبل اعتناق المسيحية، كان المسيحيون الأوائل يسبونه إلى الثالوث المقدس، وذهب بعضهم إلى القول، إن النفل كان النموذج الذي يرمز إلى إيرلندا، النفل استخدم ورق النفل كأحد النماذج الأربعة في ورق اللعب، في العصور الوسطى كانوا يستخدمون النفل لمكافحة أعمال السحر أما في الشرق الأقصى فكان العشابون يستخدمونه بشكل أكثر عملية وواقعية.

كان الأطباء الصينيون التقليديون قد استخدموا ملد طوية طارداً للبلغم. كما أوصى الأطباء الشعبيون الروس به لمعالجة الربو. وفي حضارات أخرى كان الناس يستعملونه كعلاج خارجياً لمكافحة أمراض الفثرة والعيون. واستخدم عن طريق المم مدراً لسول وذلك علاجاً لاحتباس الماء، إضافة إلى وصفة مهدئا ومضاداً للالتهاب ودواء للسعال وعلاجاً لسرطان منذ نهاية القرن التاسع وحتى بداية القرن العشرين كان النفل النفسحي يشكل العنصر الأساسي للعديد من المستحضرات الصيدلية المعروفة باسم «مركبات النفل»، وكان أشهر هذه المركبات مستحضراً صنعتته شركة

ويليام ميريل وهو عبارة عن مزيج من النفل وعدة نباتات أخرى، كان صانعوا تلك المركبات يدعون أنه مقوي ويقيد في معالجة الأمراض الجلدية والسفلس والسل (سل الفصد المماوية) وفي عام ١٩١٢م انتقد مجلس الصيدلة والكيمياء للجمعية الطبية الأمريكية مركبات النفل بهذه العبارات «لا نملك أي معلومات تؤكد أن هذه المركبات تتمتع بمزايا علاجية». لقد استخدمت هذه النبتة علاجاً لسرطان الثدي. وكان يوضع مُغلى مركز على موقع الورم لحثه على النمو إلى الخارج وشفاء الجسم.

عندما قام باحثو المعهد الوطني لسرطان بدراسات محبرية على السرطان سمحت باستنتاج أن نفل المروج يحتوي على أربعة عناصر مضادة للأورام، وخاصة مادة ليداديزين ومادة الجبيستين، يحتوي هذا النبات على كمية عالية من مادة التوكوفرول وهو من المواد المصادة للأكسدة، وعلى نوع من فيتامين هـ ثبتت فاعلية في الوقاية من أورام الثدي لدى الحيوانات لا تزال هذه الاكتشافات في مراحلها الأولية، وعليها عدم استخدام هذا النبات في علاج السرطان.

تشير بعض الدراسات إلى أن نفل المروج الذي يؤخذ بكميات كبيرة له أثر استريجوبي لا يمكن إهماله، الأمر الذي يعني أنه يمكن أن يخفف بعض أعراض سن اليأس، على الرغم من أن النساء اللواتي يتناولن حركات إصافية من الإستروجين عليهن أولاً استشارة الطبيب. يوحد مستحضر مقنن متوفر في مخزن الأغذية الصحية على شكل كبسولات، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

ملاحظة هامة:

يجب عدم استخدام هذا النبات من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن السادسة من العمر. وكذلك النساء اللاتي يتناولن حبوب منع الحمل، وكذلك الأشخاص لمصابين بتخثر الدم، والمصابين بأمراض القلب والتهاب الأوعية الدموية. كذلك على الأشخاص الذين سبق أن أصيبوا ببعض الحوادث الوعائية الدماغية. لا يجب أن يستهلك هذا النبات لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب. وعليكم استشارة الطبيب في حالة حدوث أعراض غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض المرضية بعد أسبوعين من استعماله.

هندي شعير myrobolanus

هندي شعير عبارة عن شجيرة معمرة، يصل ارتفاعها إلى نحو ٣ أمتار، ذات أوراق مفصصة ومتبادلة أرهاها صغيرة حصراء. الثمار تشبه إلى حد ما، بذور ثمرة الزيتون، أو لزيب الأسود، ولكن بعض ثماره متطاوّل نوعاً ما، والثمرة عليها خدود مجمعة صلبة جداً، للثمرة نواة ذات شكل بيضاوي، له ثلاث قشور تغلفه. وثمرة الهندي شعير تكون لونها أسود مائلاً إلى الفني الغامق.



يعرف الثبات علمياً باسم *Myrobolanus indicus*

الموطن الأصلي للنبات: هو الهند.

الجزء المستخدم من النبات: الثمار الناضجة الجافة.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمار الهندي شعير على مواد مرة وهلامية وحلوكوريدات ومواد

عفصية

الاستعمالات:

لقد قال الأطباء القدامى «الهندي شعير يستخدم في علاج حالات اضطرابات

الأمعاء والإسهال».

ثمار الهندي شعير لها خاصية القبض، ففي حال تناولها بكميات قليلة جداً فتكون

قابضة للإسهال، وفي حال تناولها بجرعة أكبر فإنها في هذه الحال تكون مسهلة ويعد

الهندي شعير له خاصية مزدوجة ومدى استخدامه مضاداً لحالات الإسهال لا غبار عليه

في حالة التقيد بالجرعات القليلة جداً بحيث تستعمل بعد تحفيفها وسحقها جيداً

- يستخدم مسحوق الثمار الجافة بمعدل ملعقة صغيرة تضاف إلى كوب ماء مغلى ويترك

مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة يومياً. وذلك لحالات الإسهال.

- يستخدم مغلى مسحوق الثمار بمعدل ملعقتين في ملء كوب ماء مغلى يترك مدة

١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة لحالات الإمساك

- يستخدم مغلى مسحوق الثمار على هيئة عسل ثلاث مرات في اليوم لعلاج

لتهابات اليوسير.

يجب على المرأة الحامل والمرضع والطفل تحت سن الثانية عدم استخدام ثمار الهندي

شعير. ويجب حفظه بعيداً عن لصوء وعند درجة حرارة لا تزيد عن ٢٥ درجة مئوية

المراجع العربية

- ١- مايكل كاسلمان الأعشاب لعلاج الحديده دليل النموذجي إلى أفضل أدوية الطبيعة: مكتبة جرير ٢٠٠٢م.
- ٢- أحمد قدامة: قاموس الغذاء والنباتات موسوعة غذائية صحية عامة. دار النفائس، الطبعة السادسة ١٩٩٠م.
- ٣- أمين الحضري زكي الحضري دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات و لزيت الطبيعة: مكتبة مديولي، الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.
- ٤- أمين الحضري زكي الحضري، دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات و لزيت الطبيعة: مكتبة مديولي الطبعة الثالثة ٢٠٠٤م.
- ٥- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - صحة وجمال المرأة موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب و لزيت الطبيعية. مكتبة مديولي - الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.
- ٦- أمين الحضري زكي الحضري، دواء لكل داء - موسوعة لعلاج بالنباتات والأعشاب و الزيت، الطبيعة: مكتبة مديولي: الطبعة الثانية ٢٠٠٢م.
- ٧- أحمد شمس الدين - التداوي بالأعشاب و لنباتات قديماً وحديثاً، دار الكتب العلمية - بيروت الطبعة الثانية ١٩٩١م.
- ٨- أماندا أورسل: التداوي بالميتامينات والمعادن أكاديميا أسترناشونال ٢٠٠٢م.
- ٩- د. فوزي طه قطب، حسين: النباتات الطبية - رراعتها ومكوناتها الطبعة الأولى، دار المريخ ١٩٨١م.



- ١٠ - د. جيمس به ديوك: الصيدبية الخضراء اكتشافات جديدة في المعالجة العشبية
لأمراض وحالات شائعة مكتبة حرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
- ١١ - أندرو شوغاليه: الطب البديل - العلاجات بالأعشاب والنباتات الطبية أكاديميا
أنترناشونال ٢٠٠١م.
- ١٢ - نيلوب أودي الكامن في الأعشاب والنباتات الطبية، أكاديميا أنترناشونال
١٩٩٦م.
- ١٣ - دكتور أحمد زكي: في سبيل موسوعة علمية الطبعة الثانية: دار الشروق
١٩٨٢م.
- ١٤ - دكتور علي علي الغنيمي: موسوعة نباتات الإمارات العربية المتحدة في ثروت
الطب الشعبي. جامعة الإمارات العربية المتحدة: ١٩٩٢م.
- ١٥ - د. جيمس ه. بالشر ود. هيليس أ. بالشي، الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية،
مكتبة جرير: الطبعة الرابعة ٢٠٠٤م.
- ١٦ - تهاني موسى الغداء داء ودواء الطبعة الأولى الدار العربية للعلوم
٢٠٠٢م.
- ١٧ - وديع حبر: العلاج بالنباتات: الطبعة الأولى. دار الحيل. بيروت ١٩٨٨م.
- ١٨ - د. أحمد توفيق جحاري: موسوعة العلاج الطبيعي. دار أسامة للنشر والتوزيع
الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
- ١٩ - بيل غوتليب: اختيارات جديدة في العلاج، الطب البديل، مكتبة حرير، الطبعة
الأولى ٢٠٠٢م.
- ٢٠ - دكتور حسام أحمد توفيق العلاج الطبيعي لكل المشكلات لصحة اليومية. الطب
البديل، الطبعة العربية، الأولى ٢٠٠٢م الأهلية للنشر والتوزيع.
- ٢١ - محسن عقيل: العلاج بالأعشاب - منشورات مؤسسة لأعلمي للمطبوعات
بيروت، الطبعة الأولى ١٩٩٧م.
- ٢٢ - د. شاري ليرمان ونانسي براننج المرشد إلى الأعذية التكميلية التي نحتاجها
وجرعاتها الفعالة، دليل إلى ما تحتاج من فيتامينات ومعادن. مكتبة جرير
الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

- ٢٣ - ابن قيم الجوزية الطب النبوي - طبعة جديدة منقحة، دار الكتاب الحديث - الكويت ١٩٨٨م.
- ٢٤ - مختار سالم الطب الأخضر - وصفات علاجية شعبية الطبعة الأولى ١٩٨٦م.
- ٢٥ - ليندل كوستين: الأغذية الفعالة أكاديميا إنترناشونال - ٢٠٠٢م.
- ٢٦ - د. محسن الحاج: طب الأعشاب - تراث وعلم، دار صبح للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.
- ٢٧ - د. سامي محمود تذكرة داود المركز العربي للنشر والتوزيع ١٩٩٠م.
- ٢٨ - د. سامي محمود الصحة والعلاج في الطبعة والأعشاب، المركز العربي للنشر والتوزيع.
- ٢٩ - دكتور حسان قيسي معجم الأعشاب والنباتات الطبية دار الكتب العلمية بيروت: الطبعة الأولى - ١٩٩٣م.
- ٣٠ - محمد عبد الرحيم: أعشاب ونباتات طبية بمتناول يديك - فوائدها والتداوي بها: الطبعة الأولى - ٢٠٠١م.
- ٣١ - نطوني جي، ميلر وميراندا مورييس، نباتات طمار - المنطقة الجنوبية بسلطنة عمان - الاستجداعات التقليدية والاقتصادية والدوائية: مكتب المستشار لشؤون لحافظة على البيئة - ديوان البلاط السلطاني - سلطنة عمان - ١٩٨٨م.
- ٣٢ - العماد مصطفى طلاس المعجم الطبي النباتي طلاس للدراسات والترجمة والنشر - دمشق - ١٩٨٨م.
- ٣٣ - ميكائيل كاستلمان: معجم النباتات الشافية - علاج لأكثر من ٢٠٠ مرض: دار مؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٩٧م.
- ٣٤ - د. إبراهيم عبد الله لعريض وسعود عبدالعزيز الفراح: النباتات البرية المأكولة، مطابع المحسن - ١٤١٨هـ.
- ٣٥ - خليل عبد الفصور، التداوي بالأعشاب: در الإسرائء، عمان، الطبعة الأولى، ٢٠٠٠م.
- ٣٦ - أمي الحضري زكي الحضري دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب، مكتبة مديوني - ١٩٩١م.



- ٣٧- دكتور معين فهد الزعنت ود. عبد الملك آل الشيخ: النباتات البرية المنتشرة في منطقة الرياض - جامعة الملك سعود، النشر العلمي و المطابع ١٤٢٠هـ.
- ٣٨- وديع جبر: لشعفاء في النباتات دار لسان العرس، بيروت الطبعة الأولى ١٩٨٥م.
- ٣٩- دكتور صبري ثقباني: الغذاء لا الدواء - دار العلم للملايين، الطبعة التاسعة عشرة، ١٩٨٧م.
- ٤٠- جروس برس: الطب المحرب - التداوي بالنبات والأعشاب: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى ١٩٩٧م.
- ٤١- ديبورا قلوحم بروس ود. هاريس مايلوين: الدليل غير الرسمي الطب البديل مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
- ٤٢- الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي من رسول الغساني التركماني، تصحيح وفهرسة مصطفى السقا المعتمد في الأدوية المفردة: دار لمعرفة للطباعة والنشر، ١٩٨٢م.
- ٤٣- مختار سالم: أعشاب لكنها دواء: دار المريح - ١٩٨٧م.
- ٤٤- أحمد الصباحي عوض الله: العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، دار اقرأ: الطبعة الأولى - ١٩٨٤م.
- ٤٥- دكتورة هيام شهاب: علم العقاقير - مطبعة طربس، الطبعة الثانية، ١٩٨١م.
- ٤٦- الدكتور أحمد جمال الدين الورقي: تكنولوجيا الزيوت والدهون: الجزء الثاني: جامعة الملك سعود - عمادة شؤون المكتبات: الطبعة الأولى ١٩٩٥م.
- ٤٧- الدكتور زيدان عبدالعال: التكنولوجيا الحيوية وأفاق القرن الحادي والعشرين لحماية البيئة لتنمية زرعية متواصلة، شركة منشأة المعارف ١٩٩٧م.
- ٤٨- الموسوعة العربية العالمية: مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية - ١٩٩٩م.
- ٤٩- د. جابر سالم القحطاني ود. سوسن السيد المصري: النباتات السامة في المملكة العربية السعودية لتعرف الأعراض التشخيص لوقايه العلاج الطبعة الأولى ٢٠٠٥م.



- ٥٠ - الثقافة التقليدية في المملكة العربية السعودية الجزء ١١ (الطب والعطارة)
دار الدائرة للنشر والتوثيق - الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.
- ٥١ - دكتور هاني عرموش الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب: دار انفاس
للطباعة والنشر والتوزيع: طبعة الأولى - ١٩٩٢م
- ٥٢ - عبد المعطي قلنجي (تحقيق). تذكرة داود في علاج الأعشاب مؤسسة الإيمان
دار الرشيد: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.
- ٥٣ - د. أحمد طبال: معجم النباتات لشافية: دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع.
الطبعة الأولى - ١٩٨٩م.
- ٥٤ - د. محمد لعوادات ود. جورج لحام: النباتات الطبية واسمعاتها: الأهالي
للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى.
- ٥٥ - مول شوبيرغ وهريتا فديباريس دليل النباتات الطبية تحليل ٤٠٠ نبات ووصفها
واستخدامها. وزارة الثقافة الجمهورية العربية السورية. ٢٠٠١م.
- ٥٦ - الشحات نصر أبو زيد. النباتات والأعشاب الطبية الطبعة الأولى: دار البحار
- بيروت - ومكتبة مديولي القاهرة - ١٩٨٦م.
- ٥٧ - أبين الشربيني: كسر غني بالموائد الصحية اسمه. الريوت العطرية - استخدام
الزيوت في العلاج والعناية بجمال المرأة مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع
والتصدير ١٩٩٤م القاهرة.
- ٥٨ - محمد عبد الرحيم: موسوعة الأعشاب والنباتات والأعذية في القرآن الكريم
الطبعة الأولى، دار الرواتب الجامعية ٢٠٠٥م.
- ٥٩ - مريم نور وكمال مرزوق: صحتك بالهنا والشفاء دار الخيال للطباعة والنشر
والتوزيع ٢٠٠٤م.
- ٦٠ - البروفيسير كمال لدين حسين نطاهر الخواص الطبية لبعض الزيوت والدهون
الحيوانية. الطبعة الأولى، مطابع الفرزدق التجارية بالرياض ١٩٩٨م.
- ٦١ - البروفيسير كمال الدين حسين الطاهر التركيب الكيميائي والخواص الطبية
للألبان وأفيوناتها. الرياض ٢٠٠٧م.
- ٦٢ - الدكتور كمال الدين حسين الطاهر: الموائد الطبية لعسل النحل والبصل والثوم.
المجلس القومي للبحوث الخرطوم ١٩٨٣م.

- ٦٣- الدكتور هاني عرموش «التحش والتداوي بعسله وعكبره وسمه» دار النماش للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٢م.
- ٦٤- د. عبدالرحمن النجار الحبة السوداء بين الدين والطب دار لقلة للثقافة الإسلامية جدة ١٩٩٢م.
- ٦٥- سليمان الأفتس الشراري الإبل - دراسة مختصرة لأحد نجاش الإبل العربية المطبعة الأولى: مطابع الفرزدق النجارية ١٤١١م.
- ٦٦- الإبل: الجزء الثالث. مجلة العلوم والتقنية: مدينة الملك عبدالعزير للعلوم والتقنية ٢٠٠٤م.
- ٦٧- ١. د. رغول النجار: من آيات الإعجاز العلمي: النبات في القرآن الكريم. الجزء الخامس. مكتبة الشروق الدولية ٢٠٠٥م.
- ٦٨- د. عبد المنعم محمد الحفني عالم النحل وعجاز القرآن الكريم: هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة. رابطة العالم الإسلامي - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.
- ٦٩- د. عبد المنعم محمد الحفني أوجه من الإعجاز العلمي في عالم النحل اللين وتركيبه كيميائي الحبة السوداء هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.
- ٧٠- أبو حامد الغزالي «التداوي بالقرآن - عسل النحل - الحبة السوداء - الأعشاب والنباتات» دار الكتاب الحديث. الطبعة الأولى - الكويت ١٩٨٨م.
- ٧١- ريان عمران: ٤٤٤ وصفة للتداوي بالأعشاب. دار الخليج للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى ٢٠١٢م.
- ٧٢- أ.د. جابر سدام القحطاني. موسوعة جابر لطب أعشاب الجزء الأول والثاني. الطبعة الأولى: العبيكان ١٤٢٨هـ.



المراجع الأجنبية

- 1- The clinician Handbook of Natural Healing The First Scientific guide to the treatment benefits of herbs and supplement s Kensington Books Corp., New York. 1997.
- 2- James A Duke. Handbook of Medicinal Herbs CRC Press Seventh printing, 1989.
- 3- Glenn W Geelhoed and Jean Barilla, Natural Health Secrets. Keals Publishing Inc. , 1997
- 4- Dr Fawzy Kotb; Medicinal Plants in Liby, First Print. 1995.
- 5- W.C Evans, Trease and Evans; Pharmacognocoy 14th edition. WB Saunders Company Ltd. 1996.
- 6- David Potterton, Culper's Color Herbal, Sterling Publishing CO. Inc, 1983.
- 7- Hakim Mohammed Said , Medicinal Herbal Vol I Mas Printers, Karachi Pakistan, First edition, 1996
- 8- Deepak Chopra, Alternative Medicine The Definition Guide, Celestial Arts, Berkeley, Second edition, 2002
- 9- Donald W. Novey; Clinical's Reference to Complementary and Alternative. M. Mosby, 2000
- 10- Julia Lawie, The Illustrated Encyclopedia of Essential Oils, Barnes and Noble, 1995
- 11- Dan Bensky and Andrew Gamble, Chinese Herbal Medicine – Materia Medica, Lilian Laj Bensky, 1993



- 12- T. Wallis Pharmacognocny, London, fifth edition, 19.
- 13- James A. Duke and Edwards S. Ayensu: Medicinal Plants of China, volume one, Reference Publication, Inc. 1985.
- 14- James A. Duke and Edwards S. Ayensu; Medicinal Plants of China, vol, 2, Reference Publication, Inc. 1985.
- 15- Frantisek Severa. The Illustrated Book of Herbs, Caxton Editions, 1998.
- 16- James E. Robbers, Varro E. Tyler; Tylers Herbs of Choice: The Therapeutic Use of Phytomedicinals, The Haworth Press, Inc, 1998.
- 17- Jean Bruneton; Pharmacognocny – Phytochemistry Medicinal Plants; Intercept Ltd, 1999.
- 18- H. Winter Griffith; Vitamins, Herbs, Minerals and Supplements, The Complete Guide; MjF Book, New York, 1998.
- 19- Sarah Bunney; The Illustrated Encyclopedia Herbs, Their Medicinal and Culinary Uses, Chancellor Press, 1992.
- 20- Reader's Digest - Magic and Medicine of Plants, A practical Guide to the Science History Folklore, and Everyday Uses of Medicinal Plants, The Reader's Digest Association, Inc, 1997.
- 21- Deni Brown; Herbal, The essential Guide to Herbs for Living; Giunti Industrie Grafiche, 2001.
- 22- Antony Atha; The Ultimate Herb Book, The Definitive Guide to growing and using over 200 herbs, Collins and Brown Limited, 2001.
- 23- Patrick Lima; Herbs, The Complete Gardener's Guide, Firefly Books, 2000.
- 24- Penelope Ody; Mnimh; Natural Health Complete Guide to Medicinal Herbs; A Darling Kindersley Book, Second Edition, 2000.
- 25- Roger Phillips and Nicky fory; The Random House Book of Herbs, Random House New York, 1990.
- 26- Frantisek Stary; The Natural Guide to Medicinal Herbs and Plants, Barnes and Noble Book, 1991.

- 27- Andrea Peirce; The American Pharmaceutical Association; Practical Guide to Natural Medicine, A Stonesong Press Book, 1999.
- 28- Daniel P. Reid; Chinese Herbal Medicine, Shambhala Boston, 1993.
- 29- Lne Paige Walker and Ellen Hodgeson Brown; Natures Pharmacy; Prentice Hall Press, 1998.
- 30- Understanding of Korean Ginseng; The Society for Korean Ginseng, Seoul, Korea, 1995.
- 31- Richard Mabey; The New Age Herbalist. Collier Book's Macmillan Publishing Company, 1984.
- 32- Jade Britton and Tamare Kircher; The Complete Book of Home Herbal Remedies; Firefly Book's, 1998.
- 33- Claire G. Harvey and Amanda Cochrane; the Healing Spirit of Plants, A Practical Guide to Plant Spirit Medicine; Sterling Publishing Co, Inc, 1999.
- 34- David Hoffman; The Complete Illustrated Holistic Herbal, A Safe and Practical Guide to making and Using Herbal Reemedies. Element.
- 35- Claire Kowalchik and William H. Hylton, Rodale's Illustrated Encyclopedia of Herbs, Rodale Press Emmaus, Pennsylvania, 1998.
- 36- Roger Phillips and Martin Rix; The Random House Book of Perennials volume I Early Perennials, Random House, New York, 1991.
- 37- Roger Phillips and Marin Rix; The Random House Book of perennials, vol. 2 1991.
- 38- Jakka McVicar; Jakka's Complete Herb Book, Whitecap, Vancouver / Toronto, 1999.
- 39- Geraldine Holt; Complete Book of Herbs, Henry Holt and Company, New York, 1992.
- 40- A. M. Rizk, The Phytochemistry of The Flora of Qatar; Scientific and Applied Research Centre University of Qatar, 1986.
- 41- PDR for Herbal Medicines; Medical Economics Company, Montvale, New Jersey, second edition 2000.



- 42- Sheila Collett, Wildflowers of Saudi Arabia; National Commission for Wildlife Conservation and Development, Kingdom of Saudi Arabia, 1999.
- 43- J.S. Mossa, M. A. Al-Yahya and I. Al-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (volume I) Published by King Saud University Libraries, Riyadh, 1987.
- 44- Jaber Salem Mossa Al-Kahtani; Mohammed Abdulaziz Al-Yahya and Ibrahim Abdulrahman Al-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (Volume II) The author, 2000.
- 45- Betty A. Lipscombe Vincent; Golden Days in the Desert. Wild Flower Of Saudi Arabia; Immel Publishing, 1984.
- 46- Herbal Companion; American Society of Health – System Pharmacist, 2001.
- 47- C. Norman Shealy; The Illustrated Encyclopedia of Healing Remedies, Element Books Limited 1998.
- 48- Shaikat Ali Chaudhary and Abdulaziz Abbas Al-Jowaid; Vegetation of the Kingdom of Saudi Arabia. National Agriculture and Water Research Centre, Ministry of Agriculture and Water, Kingdom of Saudi Arabia, 1999.
- 49- Pharmacists Letter and Prescribers Letter, Natural Medicines, comprehensive Database; Printed in the United States of America, 2000.
- 50- HM Chang, Hw Yenug, W-W Tso and A. Koo; Advances in Chinese Medicinal Materials Research, World Scientific, Singapore, 1985.
- 51- Kee Chang Huang; The Pharmacology of Chinese Herbs, Second edition, 1999.
- 52- Marilyn Barrett, The Handbook of Clinically Tested Herbal Remedies, volume 1.2, Haworth press, 2004.
- 53- Roy Upton; American Herbal Pharmacopoeia; Design of Composition, 1999.
- 54- The Complete German Commission E. Monographs, Therapeutic Guide to Herbal Medicine, American Botanical Council, 1999.

- 55- J. D. P. Graham: Cannabis and Health Academic Press, 1976. London.
- 56- The United States Pharmacopeia, The National Formulary, United States Pharmacopeial Convention , INC., 2004.
- 57- Ann F. Walker:Reader's Digest Guide to Vitamin, Minerals and Supplements:Readers' DigestAssociation Inc. London; First Edition 1999.
- 58- Dr. Stephen Amiel: The Doctors' Book of Home Remedies; Rodale Ltd, 2004.
- 59- American Herbal Pharmacopeia and the rapeutic Compendium: By Roy Upton, American Herbal Pharmacopeia, 2003.
- 60- Schulz, Hansel, Tyler; Rational Phytotherapy, APhysicians Guide To Herbal Medicine; Third edition , Springer, 1998.
- 61- Nancy J. Turner and Adam Szczawin-ski: Common Poisonous Plants and Mushrooms of North America: Timber Press Inc. 1997.

